А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

225 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Только для гурманов!
- Любое блюдо — подарок щитовидке
- Лечение с удовольствием
- Кулинария против стресса

Еда которая лечит

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Щитовидная железа при стрессах, которые испытывает человек, столкнувшись с высокими физическими нагрузками, психологическим напряжением, сменой климата, характера пищи, состава воды и т. п., начинает усиленно вырабатывать гормоны, которые помогают справляться с возникшим стрессовым состоянием. Если же наблюдаются нарушения в выработке этих важных гормонов, то возникают серьезные проблемы. В данной книге представлена вся необходимая информация для эффективного решения этих проблем: как определить, что произошел сбой в работе щитовидной железы; какие вещества жизненно необходимы для нормальной работы щитовидной железы; что и в каких количествах нужно есть, чтобы поддержать здоровье щитовидной железы и ее нормальную работу; 225 рецептов вкусных и полезных блюд для здоровья щитовидной железы. Эта книга адресована всем, кто несмотря ни на что хочет жить активно и без проблем, а есть - вкусно.

•

Annotation

Щитовидная железа при стрессах, которые испытывает человек, столкнувшись с высокими физическими нагрузками, психологическим напряжением, сменой климата, характера пищи, состава воды и т. п., начинает усиленно вырабатывать гормоны, которые помогают справляться с возникшим стрессовым состоянием. Если же наблюдаются нарушения в выработке этих важных гормонов, то возникают серьезные проблемы. В данной книге представлена вся необходимая информация для эффективного решения этих проблем: как определить, что произошел сбой в работе щитовидной железы; какие вещества жизненно необходимы для нормальной работы щитовидной железы; что и в каких количествах нужно есть, чтобы поддержать здоровье щитовидной железы и ее нормальную работу; 225 рецептов вкусных и полезных блюд для здоровья щитовидной железы.

Эта книга адресована всем, кто несмотря ни на что хочет жить активно и без проблем, а есть – вкусно.

225 рецептов для здоровья щитовидной железы

Введение

225 рецептов для здоровья щитовидной железы

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

«Ты – то, что ты ешь» – название популярного британского телешоу (you are what you eat) – стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать… Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».

Введение

Щитовидная железа является основным элементом эндокринной системы. Гормоны, которые вырабатывает железа, жизненно необходимы, чтобы организм нормально функционировал.

При стрессах, которые испытывает человек, столкнувшись с высокими физическими нагрузками, психологическим напряжением, переездом в другую климатическую зону, изменением характера пищи, состава воды и т. п., щитовидная железа начинает усиленно вырабатывать гормоны, которые помогают справляться с возникшим стрессовым состоянием. Обычно после окончания стрессового воздействия, работа железы нормализуется, но случается, что она продолжает избыточно активно работать, хотя необходимости в поддержке организма гормонами уже нет, и эта чрезмерная активность приводит к

болезни. Случается, что чрезмерная деятельность железы приводит к гибели клеток органа, что может резко изменить характер функции щитовидки с чрезмерно активного, когда продуцируется большое количество гормонов, до слабого – в этом случае гормонов вырабатывается недостаточно. И в том и в другом случае человек заболевает.

При нарушениях работы щитовидной железы происходит излишнее или недостаточное производство тиреоидных гормонов, которые регулируют процессы обмена жиров, белков и углеводов, функцию сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, психическую и половую деятельность. Кроме того, при сбое в функционировании щитовидной железы нарушается производство гормонов, которые контролируют обмен кальция и фосфора в организме (если нарушается этот обмен, то это может привести к тяжелым последствиям, особенно в раннем возрасте: например, к заболеванию позвоночника и даже неправильному формированию скелета, если болеет маленький ребенок).

К сожалению, болезни щитовидки занимают второе место среди заболеваний эндокринной системы. При нарушении функции железы может измениться вес; человек становится очень чувствителен даже к небольшим отклонениям в температуре окружающей среды; может быть нарушена половая функция, появляются отклонения в поведении и т. д.Гормоны, которые производит щитовидная железа, синтезируются на основе йода. Щитовидка не переносит как йодное голодание, так и избыток этого элемента в организме. При отклонении от нормы йода в организме щитовидная железа может увеличиться в размерах, начать продуцировать слишком мало или слишком много гормонов. В обоих случаях щитовидка нуждается в йоде: чем большее количество гормонов она стремится вырабатывать, тем большее количество йода ей нужно. Поэтому, регулирование йода в организме, к примеру уменьшение его доли среди элементов, получаемых с продуктами питания и водой, торможение или блокирование его захвата щитовидкой, снизит выработку лишних гормонов, а при снижении функции железы увеличение йода даст возможность продуцировать их нормальное количество.

Чем болеет щитовидка?

Гипертиреоз характеризуется избытком производства щитовидной железой гормонов, гипотиреоз – их недостатком. Основой этих противоположных процессов является перенапряжение щитовидной железы как ответной реакции на стресс, испытываемый организмом. В результате возникают и признаки болезни органа: увеличение общего объема органа или преобразованием участка железы в узел.

Гипотиреоз развивается медленно, по мере уменьшения способности железы реагировать на стресс и недостаток йода в организме. При гипотиреозе производство гормонов щитовидной железой недостаточно. Гипотиреоз тоже разделяют на первичный, вторичный и третичный. Первичный гипотиреоз может быть вызван неправильным развитием железы, удалением ее части, облучением щитовидки и пр. Вторичное заболевание возникает при недостаточной функции гипофиза – врожденной или приобретенной после тяжелых заболеваний. Третичный вид болезни вызван патологическими изменениями в гипоталамусе и недостатке производства этим органом гормона, который должен оказывать стимулирующее действие на железу.

При недостатке гормонов, которые должна вырабатывать железа, снижаются окислительные процессы, накапливаются продукты обмена веществ, нарушается работа центральной нервной системы, пищеварительной системы, дистрофии органов. Увеличиваются усталость, слабость, нарушаются память и сон, появляются боли в мышцах, ощущение зябкости, конечности всегда холодные, кровоточат десна, разрушаются зубы, снижается аппетит, случаются запоры, растет вес.

При сниженной функции щитовидной железы человек становится медлительным, апатичен, появляется сипловатость голоса, лицо становится одутловатым, припухшим. Глаза больного окружены «подушечками», ноги и руки отекают, кожа на локтях и коленях становится грубой, шероховатой; волосы ломкие, тусклые, медленно растут, нередко выпадают, ногти ломкие, имеют характерные линии. При этой болезни пульс замедляется, снижается систолическое давление, диастолическое давление может повыситься. Нередко наблюдается снижение слуха, слизистая носа отекает, язык отекший со следами зубов по

краям. Отеки возникают из-за нарушения работы почек. Анемия происходит из-за плохого всасывания железа в кровь. Еще один признак болезни: мышечные боли по утрам, снижается половое влечение, и нарушаются половые функции.

Недостаточное количество йода в организме регулируют медикаментозными средствами, содержащими этот элемент, компенсировать его дефицит можно также и продуктами, богатыми содержанием йода. Усвоение йода нарушается при избытке кальция фтора и марганца, что также способствует росту дефицита этого, столь важного для работы щитовидной железы, элемента. Спровоцировать болезнь может недостаток белка, меди, цинка, молибдена, кобальта, витаминов, селена в пище.

Эндемический зоб появляется у людей, которые живут в районах с дефицитом йода, который необходим для биосинтеза тиреоидных гормонов. Эндемический зоб можно считать разновидность гипотиреоза. Йод поступает в организм человека с пищей, водой, воздухом. 90 % йода поступает в организм с продуктами питания, 4–5 % – с водой и столько же – с воздухом. По данным ВОЗ, около 655 миллионов землян имеют эндемический зоб. На территории СНГ к районам с дефицитом йода относятся Урал, Сибирь, некоторые области Кавказа, Украины.

Существует абсолютная йодная недостаточность, когда йод не поступает с пищей и водой. Бывает и относительная йодная недостаточность, которая возникает при нарушении всасывания йода, что может быть связано с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также из-за блокады захвата йода щитовидной железой. Блокаду захвата йода провоцирует ряд лекарственных средств, среди которых есть сульфаниламиды и антибиотики, а также некоторые продукты питания, которые называют струмогенами. Струмогены блокируют захват йода железой и ускоряют его выход из железы, что не дает ей возможность использовать йод для производства гормонов. К струмогенам относятся: капусты всех видов, турнепс, редис, репа, топинамбур, рапс, кукуруза, соя и некоторые другие виды растений. В регионах с дефицитом йода специалисты советуют использовать в пищу йодированную соль, добавляют этот элемент в хлеб, яйца.

Микседема – заболевание, обусловленное крайним проявлением гипотиреоза, отсутствием функций щитовидной железы.

Гипертиреоз развивается достаточно быстро. В некоторых случаях гипертиреоз переходит в гипотиреоз, однако в обратном направлении болезнь не развивается.

При гипертиреозе происходит увеличение энергетического обмена в организме, что связано с избыточным количеством гормонов, а это, в свою очередь, активизирует биохимические процессы. Гормоны являются проводниками энергии, которая хранится в жировых «запасах» человека и гликогене (сахаре). При гипертиреозе ускоряется распад жиров и гликогена, что проявляется резким похудением. Падение веса происходит не только за счет жира, но и за счет мышц. Органы интенсивно работают, что повышает температуру тела, постоянное ощущение жара, потливость, а это говорит об изменениях в вегетативной нервной системе – об этом же свидетельствует появившаяся раздражительность и нервозность.

При гипертиреозе, когда функция щитовидки повышена, нередко возникают поносы, а также может появиться ощущение сухости в глазах, раздваивание изображения, пучеглазие – экзофтальм. При таком виде изменения работы щитовидки нередко учащается сердцебиение, возникает слабость, постоянная усталость, любая, даже незначительная, физическая нагрузка становится слишком тяжела для человека. Нередко больных люди раздражительны, конфликтны, наблюдается дрожание рук. Изменяется и внешность: глаза могут стать чересчур выпуклыми, а шея значительно увеличивается в объеме. При этом заболевании назначают препараты, подавляющие синтез гормонов путем блокирования захвата йода, который поступает с пищей, клетками щитовидной железы. Ту же функцию могут выполнять некоторые виды продуктов и лечебных трав.

На фоне гипертиреоза возникают такие осложнения, как тиреотоксикоз, диффузионный токсический или узловой зоб. Тиреотоксикоз происходит на фоне «отравления» организма гормонами. Повышенное потребление йода с пищей также может приводить к тиреотоксикозу, особенно на фоне уже имеющихся отклонений в функции щитовидной железы.

При *диффузионном зобе* щитовидная железа увеличивается равномерно, при узловом зобе увеличивается часть щитовидки. Разделяют несколько степеней поражения щитовидки при токсическом диффузионном зобе. При легкой степени масса тела уменьшается до 15 %, сердцебиение учащается до 100 уд./мин, снижается работоспособность из-за хронической усталости. Средняя степень характеризуется большими потерями веса – до 20 %, проявляется повышенная возбудимость, сердцебиение: до 120 уд./мин. При тяжелой стадии возникает значительная тахикардия, резкое похудение – до 50 % от первоначальной массы тела, поражается печень, наблюдается мерцательная аритмия и утрата работоспособности.

При таком течении болезни могут возникнуть осложнения: миокардиодистрофия, тиреотоксический криз, помутнение роговицы, сдавление зрительного нерва, тромбоз вен сетчатки и прогрессирующая потеря зрения, сдавление шеи с нарушением речи и глотания.

Согласно рекомендациям ВОЗ, существует и другая классификация состояния щитовидной железы: нулевая степень – зоб не прощупывается и не заметен; первая степень – прощупывается увеличенная железа, однако визуально она практически не видна; вторая степень – увеличение железы заметно визуально.

Тиреоидит – воспаление щитовидной железы. Различается тиреоидит нескольких видов: Острый тиреоидит – гнойное воспаление возникает на фоне бактериальной инфекции, туберкулеза. В этом случае болезнь протекает остро, с температурой, болью и ознобом, нарушается синтез гормонов, однако значительного уменьшения количества гормонов обычно не наблюдается. При вирусной инфекции на фоне гриппа наблюдается подострый тиреоидит, при этом железа увеличивается, появляется боль при глотании, высокая температура.

Еще одно заболевание щитовидной железы: аутоиммунный тиреоидит, оно связано с нарушениями иммунной системы. Функция железы может не нарушаться, но при этом ее размеры увеличиваются.

У подростков, в период гормональной перестройки организма, наблюдается *ювенилъный тиреоидит.* Симптомы по мере достижения половой зрелости могут пройти. Существует и такой вид болезни, как безболевой тиреоидит, при нем возникает синдром усталости, раздражительность, усиленное сердцебиение, однако боли отсутствуют.У женщин в послеродовой период от трех до девяти месяцев в связи с нагрузкой на иммунную систему организма возникает послеродовой тиреоидит. При фиброзном тиреоидите щитовидка уплотняется, ткань железы перерождается в фиброзную, при этом возникает кашель, нарушение дыхания, потеря голоса. Заболевание щитовидной железы может быть также вызвано лекарственными йодсодержащими препаратами, в этих случаях немедленно отказываются от лекарств. Из-за доброкачественного опухолевого процесса может возникнуть тиреотоксическая аденома, которая производит гормоны в больших количествах, что угнетает работу гипофиза.

Диеты при заболеваниях щитовидной железы

Развитие болезней щитовидной железы часто связано с недостатком или избытком йода в организме. Поэтому восстановление функции щитовидной железы нередко напрямую зависит от изменения режима питания и включения или исключения некоторых видов продуктов из ежедневного рациона.

Поскольку болезни щитовидной железы связаны с недостатком или избытком каких-либо веществ, необходимо проследить за своим питанием. Чтобы синтез гормонов происходил без перебоев, необходимо не только употреблять нужное количество йода и других микроэлементов с пищей, необходима и аминокислота тирозин, которая находится в продуктах животного происхождения. Для работы щитовидки могут оказаться губительными некоторые виды диет, когда человек отказывается от одного или нескольких жизненно важных продуктов, поэтому и прежде, чем садиться на определенную диету, стоит посоветоваться с врачами-эндокринологами.

Очень внимательно нужно отнестись к советам по вводу некоторых продуктов в свой рацион. В качестве примера можно привести сою, которую широко пропагандируют как средство профилактики многих болезней. В случае со щитовидной железой этот продукт может принести скорее вред, чем пользу, так как соя нарушает синтез гормонов, производимых щитовидной железой, блокируя захват йода.

Нередко фермеры кормят животных специальными добавками, позволяющими увеличить их вес, при употреблении продуктов из такого мяса можно заработать распространенные заболевания щитовидной железы. Поэтому для профилактики и сопровождения при медикаментозном лечении должна использоваться диета, которую вы можете подобрать из наиболее полезных для щитовидной железы продуктов и согласовать ее с врачом.Недостаточным считается, если человек получает меньше чем 100–200 мкг йода в день. При недостатке йода щитовидка при производстве гормонов пытается компенсировать его недостаток и увеличивается в размерах. Большее количество чем 300 мкг йода в сутки в некоторых случаях может спровоцировать усиленное выделение гормонов. Поэтому, в зависимости от характера заболевания, по-разному регулируют поступление

этого элемента в организм. При наличии гипотиреоза, то есть ослаблении функции железы, важно включить в ежедневное меню морепродукты. Нужно также употреблять продукты, богатые содержанием селена, меди, марганца, кобальта. При избытке йода, гипертиреозе стоит вводить в рацион продукты, сдерживающие поступление йода в организм.

Суточные нормы элементов, необходимых для нормальной работы щитовидки

Йод входит не только в состав морепродуктов, но есть он и у растений. Общее количество йода в организме человека приблизительно 25 мг, из них 15 мг находятся в щитовидной железе. Часть йода содержится в яичниках и предстательной железе, печени, почках, а также в коже, волосах и ногтях. В щитовидной железе вырабатываются и накапливаются соединения йода. Суточная норма йода составляет: для взрослых – около 100–150 мкг, беременных и кормящих женщин – 175–200 мкг в сутки.

Таблица содержания йода в продуктах питания (мкг/100 г продукта)

Продукт	Содержание йода
Печень трески	370
Пикша	245
Пресноводная рыба (сырая)	243
Сайда	200
Лосось	200
Камбала	190

Продукт	Содержание йода
Креветки свежие	190
Морской окунь	145
Макрель копченая	145
Треска	130
Креветки вареные	110
Макрель свежая	100
Сельдь свежая	92
Сельдь соленая	77
Пресноводная рыба (приготовленная)	74
Устрицы сырые	60
Фельд-салат	60
Ветчинная колбаса	54
Копченое рыбное филе	43
Хлеб (специальный)	До 31
Замороженное рыбное филе	27
Атлантические сардины в масле	27
Овес	20
Шампиньоны	18
Плавленые сыры (с добавками)	До 18
Яйца (1 шт, ок. 50 г)	До 18
Свинина	16,7
Цельное молоко	До 19
Молоко полужирное	До 17
Молоко маложирное	До 15
Масло сливочное	9
Зелень (вообще)	До 15
Брокколи	15
Фасоль	12,5
Шпинат	12
Говядина	11,5
Креветки жареные	11
Молочные продукты	До 11
Твердые сыры (Эдам)	11
Горох	10,5

Поставщиком йода в организм могут также стать йодистые и йодбромистые минеральные воды: содержание йода указывается на этикетке бутылок. К примеру, лечебная минеральная вода

«Винсентка» (Чехия) содержит йод до 650 мкг/100 мл. Содержание йода в растительных продуктах зависит от места их произрастания. Количество йода в мясе, молоке, яйцах зависит от питания животных и птиц. То же касается и рыб: от их подкормки зависит содержание в них йода, и оно может отличаться от количества этого элемента у тех рыб, которые живут в водоемах в природных условиях. Селен в природе встречается в виде примеси к сернистым металлам. Суточные нормы составляют: 50 мкг – для женщин, 70 мкг – для мужчин, 65 мкг – для беременных и 75 мкг – для кормящих грудью. Селен хорошо сочетается с витамином Е. Содержится в морепродуктах, почках, печени, пшеничных зародышах, отрубях, луке, помидорах, капусте брокколи. В избыточных количествах соединения селена могут привести к увеличению печени, болям в правом подреберье и в конечностях, судорогам, чувству онемения. Избыток селена может привести к дефициту кальция. При дефиците селена в организме усиленно накапливаются мышьяк и кадмий, которые, в свою очередь, еще больше усугубляют недостаток этого элемента.

Таблица содержания селена в продуктах (мкг/ 100 г продукта)

Продукт	Содержание селена
Вешенки (сушеные)	110
Белые грибы (сушеные)	100
Кокос (мякоть, стружка)	80
Фисташки	45
Сало (свиное)	20–40
Чеснок	20–40
Пшеница	До 40
Белый хлеб	18–25
Брынза	25
Морская рыба	2–20
Кукурузная крупа	18
Манная крупа	15
Мука пшеничная	8–15
Гречнева крупа	14
Тунец	12
Овсяные хлопья «Геркулес»	12
Нут	12
Пшеничные отруби	11
Яйца	7–10
Рис	10
Фасоль	9
Горох	8
Семечки подсолнуха	7
Соя	6
Печень говяжья	4–6
Говядина	1–3,5
Грудное молоко	1–3 (100 мл)

Кобальт необходим для нормальной работы поджелудочной железы. Он регулирует обменные процессы, содержание адреналина в крови, является составной частью витамина B12, холина и инозитола. Суточная норма кобальта, необходимая человеку, составляет 0,1–0,2 мг.

Содержание кобальта в продуктах (мкг/100 г продукта)

Продукт	Кобальт	Продукт	Кобальт	Продукт	Кобальт	Продукт	Кобальт
Кальмар	95,0	Консервы рыбные	20,0–75,0	Печень трески	65,0	Треска	30,0
Паста томатная	25,0	Крупа манная	25,0	Ставрида	20,0	Печень говяжья	19,9
Мясо кролика	16,2	Горох	13,1	Фундук	12,3	Куриное мясо	12,0
Яйцо куриное	10,0	Груша	10,0	Чеснок	9,0	Изюм	9,0
Сердце говяжье	8,8	Почки говяжьи	8,8	Крупа пшеничная	8,3	Свинина жирная	8,0
Орехи грецкие	7,3	Лук зеленый	7,0	Говядина	7,0	Молоко сухое	7,0
Сосиски	7,0	Колбаса	7,0	Крупа овсяная	6,7	Грибы белые	6,0
Помидоры	6,0	Баранина	6,0	Мозги говяжьи	6,0	Лук репчатый	5,0
Картофель	5,0	Крупа «Геркулес»	5,0	Клубника	4,0	Салат	4,0
Хлеб пшеничный зерновой	3,8	Крупа гречневая	3,1	Капуста	3,0	Редис	3,0
Редька	3,0	Перец сладкий	3,0	Мука пшеничная	2,4	Мука ржаная	2,4
Сухари	2,3	Булка сдобная	2,2	Крупа ячневая	2,1	Свекла	2,0
Арбуз	2,0	Дыня	2,0	Абрикосы	2,0	Виноград	2,0
Морковь	2,0	Молоко сгущенное	2,0	Батон, хлеб столовый	2,0	Хлеб пшеничный, 1 с.	1,9
Крупа перловая	1,8	Макароны	1,6	Хлеб пшеничный, в. с.	1,4	Мороженое сливочное	1,3
Крупа рисовая	1,0	Яблоки	1,0	Апельсины	1,0	Грейпфруты	1,0

Продукт	Кобальт	Продукт	Кобальт	Продукт	Кобальт	Продукт	Кобальт
Творог	1,0	Кефир	1,0	Простокваша	1,0	Сок виноградный	1,0
Баклажаны	1,0	Тыква	1,0	Огурцы	1,0	Пюре яблочное	1,0
Сметана	0,3	Сливки	0,3				

Марганец присутствует во всех органах. Для детского организма необходимо в сутки 0,2–0,3 мг на каждый кг веса тела, для взрослого – 0,1 мг на каждый кг веса тела. Важная роль в накоплении марганца принадлежит поджелудочной железе. Марганец помогает устранить половое бессилие, улучшить мышечные рефлексы, предотвратить остеопороз, улучшить память

и уменьшить нервную раздражительность. При отравлении марганцем появляется ощущение сильной усталости, слабости, сонливости, головные боли в лобно-височных областях, боли в пояснице, конечностях, в правом подреберье, в подложечной области, снижается аппетит, иногда возникает расстройство походки (неспособность шагать широко), мочеиспускания, половая слабость. При недостатке марганца трубчатые кости утолщаются и укорачиваются, а суставы деформируются. Избыток марганца усиливает дефицит магния и меди в организме.

Таблица содержания марганца в продуктах (мг/1 кг продукта)

Продукт	Содержание марганца	Продукт	Содержание марганца
Молоко	0,04	Печень, свекла, фасоль, лук, зеленый горошек, петрушка, хлеб пшеничный и ржаной, смородина, черника, брусника, бананы, чернослив, инжир, темный мед, устрица, дрожжи	2–10
Мясо (говядина, баранина, телятина, бекон, птица, яйца)	0–50		

Продукт	Содержание марганца	Продукт	Содержание марганца
Рыба (лосось, треска, крабы, раки)	0,5–2	Мука пшеничная	10–70
Оливковое масло	0,5–2	Шпинат, салат, сухие зерна гороха и фасоли, рис, ячмень, орех кокосовый, малина, желатин, шоколад	30
Мед	0,5–2	Какао	35
Горчица	0,5	Овсяная мука, овсяные хлопья	36
Лимон	0,5	Мука соевая, каштан съедобный	40
Сельдерей	0,5–2	Клюква	40–200
Почки, свинина, сыры, желток	2–10	Перец	65
Капуста белокочанная, цветная, морковь, огурцы, спаржа, репа, грибы, картофель, помидоры, ревень, редька, оливки, ржаная мука, финики, сливы, виноград	2–10	Чай (различные сорта)	150–900

Медь. Потребность в меди у человека – 2 мг в день. Медь участвует в процессах роста и репродукции, пигментации. При недостатке меди происходит задержка роста, потеря аппетита, исхудание, атрофия сердечной мышцы, возникает анемия, дерматоз, депигментация волос, облысение. Избыток меди приводит к дефициту цинка и молибдена, а также марганца.

Таблица содержания меди в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Медь	Продукт	Медь	Продукт	Медь	Продукт	Медь
Печень трески	12,50	Какао-порошок	4,55	Печень говяжья	3,80	Кальмар	1,50
Фундук	1,13	Горох	0,75	Макароны, в. с.	0,70	Крупа гречневая	0,64
Орехи грецкие	0,53	Крупа овсяная	0,50	Паста томатная	0,46	Сердце говяжье	0,45

Продукт	Медь	Продукт	Медь	Продукт	Медь	Продукт	Медь
Почки говяжьи	0,45	Крупа «Геркулес»	0,45	Крупа пшенная	0,37	Крупа ячневая	0,37
Изюм	0,36	Хлеб пшеничный зерновой	0,32	Дрожжи	0,32	Крупа перловая	0,28
Крупа рисовая	0,25	Баранина	0,24	Мука ржаная	0,23	Хлеб ржаной	0,22
Консервы рыбные в масле	0,21	Конина	0,21	Мозги говяжьи	0,20	Колбаса п/к	0,18
Сосиски	0,18	Колбаса вареная	0,18	Говядина	0,18	Мука пшеничная, 1 с.	0,18
Тыква	0,18	Редька	0,15	Редис	0,15	Треска	0,15
Картофель	0,14	Свекла	0,14	Баклажаны	0,14	Абрикосы	0,14
Батон, булка сдобная	0,14	Хлеб пшеничный, 1 с.	0,13	Горошек зеленый	0,13	Чеснок	0,13
Клубника	0,13	Молоко сухое	0,12	Груши	0,12	Салат	0,12
Помидоры	0,12	Ставрида	0,11	Яблоки	0,11	Яблочное пюре	0,11
Мука ржаная сеяная	0,11	Перец сладкий	0,10	Огурцы	0,10	Мука пшеничная, в. с.	0,10
Сок томатный	0,10	Свинина жирная	0,10	Сухари	0,09	Лук зеленый	0,09
Лук репчатый	0,09	Сыр «Голландский»	0,09	Сыр «Чеддер»	0,09	Сыр «Пошехонский»	0,09
Яйцо куриное	0,08	Сыр плавленый	0,08	Морковь	0,08	Хлеб пшеничный, в. с.	0,08
Виноград	0,08	Кура	0,08	Капуста белокочанная	0,08	Творог	0,07
Брынза	0,07	Крупа манная	0,07	Апельсины	0,07	Грейпфруты	0,07
Сыр «Рокфор»	0,06	Сливки сухие	0,06	Сок яблочный	0,06	Сыр «Российский»	0,05
Сыр «Прибалтийский»	0,05	Персики	0,05	Арбуз	0,05	Дыня	0,05
Сок виноградный	0,04	Молоко сгущенное	0,03	Бифидолакт	0,03	Сливки	0,02
Сметана	0,02	Мороженое сливочное	0,02	Кефир, простокваша	0,01	Масло сливочное	0,01

Многие из необходимых щитовидной железе продуктов в совокупности находятся в: шиповнике, крыжовнике, малине, баклажанах, аронии черноплодной, чернике, тыкве, салате, чесноке, свекле, одуванчике и т. д. Также полезны чаи из полыни обыкновенной, зверобоя, душицы, тысячелистника, дягеля, таволги, иван-чая, донника желтого, зюзника, цветов каштана. Хорош также хмель, однако, поскольку в хмеле есть большое количество гормонов-эстрогенов, его употребление должно быть ограничено. Если состояние организма позволяет, можно

заваривать женьшень, элеутерококк, марьин корень, солодку.

...

Полезно употреблять сельдерей, пастернак, проросшие зерна пшеницы, овса, ячменя, фасоли. Из орехов и зерен предпочтительнее: лен, грецкие орехи, кешью, фундук, кунжут, миндаль, подсолнечник, мак. Хлеб лучше всего из муки грубого помола и без дрожжей. Нежелательными продуктами становятся колбасные изделия, маргарины, животные жиры, кофе, сахар, соль, какао, сладкие газированные напитки, жареное, копченое, консервированные продукты, сдоба, острые приправы. И конечно, необходимо исключить курение и алкоголь.

Диета при гипертиреозе

Гипертиреоз характеризуется избыточной секрецией гормонов щитовидной железой. Заболевание приводит к избыточному ускорению обмен веществ, происходят потери калия и других важных микроэлементов и витаминов, быстрый распад белков, жиров и гликогена, увеличиваются энергозатраты. При гипертиреозе заметно истощение, повышается температура, возникает потливость, жажда, раздражительность и другие симптомы. Из-за большого энергорасхода калорийность рациона повышают на 20–30 % от нормы. Особенно важно отрегулировать поступление белка: его количество должно составлять 1–1,5 г/кг массы тела, при этом половина, точнее, 55 % белков должны быть животного происхождения.

Состав рациона для мужчины при заболевании гипертиреозом:

• белков – 100 г;

• жиров – 100–110 г (при этом 25 % – растительного происхождения);

• углеводов – 400–450 г;

• энергетическая ценность: 3000–3200 ккал.

Состав рациона для женщины с гипертиреозом отличается от мужского только количеством, которое меньше на 10–15 %.

Прием пищи больных людей должен быть дробным и составлять до пяти раз в день и чаще – при появлении чувства голода. Количество жидкости при этом не ограничивают. Полезны настои и чаи из сухофруктов, шиповника, целебных трав, зеленый чай, кисломолочные продукты. Температура принимаемой жидкости не должна быть ниже 15 С и желательно, чтобы они не были сладкими. Пить нужно маленькими глотками с интервалом в 10–15 минут. Ограничивают или исключают продукты, возбуждающие центральную нервную систему, такие как крепкие

чаи, кофе, навaристые супы, алкоголь и пр.

Исключают по возможности и продукты с йодом. В меню включаются продукты-струмогены, о которых мы упоминали раньше: кабачки, капуста белокочанная, капуста пекинская, капуста цветная, редис, салат листовой, репа, соевые продукты и др., а также вменю должны присутствовать постное мясо, рыба и кисломолочные продукты. Кисломолочные продукты содержат легкоусвояемые жиры и являются источниками белков и кальция. Обязательно в рационе должны быть продукты с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов. Применяются такие способы кулинарной обработки, как приготовление пищи на пару или отваривание. Специалисты рекомендуют отваривать в течение нескольких минут рыбу и мясо до основной готовки, чтобы удалить из них экстрактивные вещества.

Поскольку гипертиреозу нередко сопутствует диарея, в этих случаях вводят щадящую диету и ограничивают продукты, который провоцируют процесс разложения и брожения в кишечнике и активность пищеварительных желез. К таким продуктам относится: хлеб из ржаной муки и цельной муки; свежая выпечка; сдоба, жирное мясо, сало, копчености, консервы, маргарин; молоко, острые сыры; ячневая и перловая крупы, пшено; газированные напитки, квас и другие продукты, которые могут способствовать возникновению поноса.

Примерное меню больного гипертиреозом (в отсутствие диареи)

Завтрак: салат из свежей капусты с добавлением йогурта, яичный омлет из 1 яйца, каша овсяная на молоке, 1 стакан чая с сахаром.

Второй завтрак: 2 бутерброда с маслом и сыром, 1 стакан томатного сока.

Обед: борщ на мясном бульоне с клецками и со сметаной, курица отварная, рис отварной, репа пареная, 1 стакана компота из сухофруктов.

Полдник: печенье, 1 стакан отвара шиповника.

Ужин: зразы мясные с фаршем из яиц и грибов, пюре из картофеля, салат из редиски со сметаной, запеканка из гречневой крупы с творогом, 1 стакан чая с сахаром – 200 мл.

На ночь: 1 стакан кефира или ряженки, печенье.

На весь день: 5 кусков хлеба пшеничного вчерашнего, 5 ч. ложек сахара.

Можно в промежутки между приемами пищи кушать в свежем виде капусту, пить капустный сок, употреблять шпинат, редис и другие овощи, которые снизят выработку йода в организме.

Второй вариант дневного меню для больного

гипертиреозом (прием пищи рассчитан по часам).

8.00: речная рыба отварная, картофель, гречневая каша, салат из капусты, 1 стакан чая со сливками и сахаром.

11.00: морковь со сметаной, 1 стакан отвара шиповника с вареньем.

14.00: борщ на овощном бульоне, отварная говядина, отварные кабачки с морковью, салат из редиски со сметаной, 1 стакан компота из сухофруктов.

17.00: творог со сметаной и изюмом, сухарики.

19.00: котлеты из кабачков и моркови, рисовый плов, 1 стакан сладкого чая.

21.00: 1 стакан шиповника и клюквы с сахаром, печенье.

Диета при гипотиреозе

При гипотиреозе недостаточна функция щитовидной железы, снижено образование тиреоидных гормонов. Обмен веществ при гипотиреозе замедляется, в организме нередко задерживается жидкость, что вызывает отеки, при этом повышается уровень холестерина в крови, плохо перерабатываются жиры и т. д. На фоне пониженного аппетита может вырасти вес, поскольку снижается активность желудочно-кишечного тракта. Случаются запоры и метеоризм.

Нередко причиной возникновения заболевания становится недостаток йода, поступающего с пищей. Из-за снижения употребления йода относительно нормы происходят изменения в железе, приводящие к болезни. Мы уже упоминали, что йод блокируется веществами, содержащиеся в крестоцветных и кабачковых: цветной и краснокочанной капусте, репе, брюкве, горчице, турнепсе, сое и пр. Чем большее количество этих продуктов в рационе, тем выше риск развития гипотиреоза. Также неблагоприятно на состояние железы воздействует употребление мяса и молока животных, которые питаются такими продуктами. Тем, кто страдает от гипотиреоза при составлении собственной диеты, рекомендуют сделать упор на морепродукты: морских животных и рыбу, морскую соль.

Поскольку при гипотиреозе обмен веществ существенно замедляется, диетотерапия подразумевает уменьшение калорийности рациона на 10–20 % по сравнению с нормой – преимущественно за счет жиров и углеводов. Для коррекции нарушенного обмена веществ ограничивают продукты, богатые холестерином и насыщенными жирными кислотами: это животные жиры в мясных продуктах, легкоусвояемые углеводы, которые находятся в варенье, сахаре, кондитерских изделиях, сдобе. В рацион включают продукты, стимулирующие

желудочную секрецию с послабляющим действием: сырые овощи, фрукты и ягоды, сухофрукты, овощные и фруктовые соки, растительные масла, кисломолочные напитки, хлеб из отрубей и т. д. Для того чтобы регулировать моторику кишечника, употребляют блюда с добавлением отрубей.

Возникают определенные сложности с употреблением поваренной соли, которая, при условии йодирования, может стать источником йода: при отеках употребление соли резко снижают, так как она способствует задержке жидкости в организме. Иногда снижают и количество употребляемой жидкости. Если при гипотиреозе наблюдается нарушение обмена каротинов, не рекомендуется вводить в рацион в больших количествах продукты, богатые этим элементом: сливочное масло, тыкву, морковь, печень, абрикосы.

Диета не имеет очень строгих ограничений и позволяет заменять одни продукты другими постепенно. Вводится больше рыбы, сырых растительных продуктов (при отсутствии диареи), вместо сладостей вводят сухофрукты. Можно проводить разгрузочные дни на основе овощей или фруктов. Изредка можно добавлять в меню сладкие десерты. Для поддержания иммунитета важно включить в состав меню кисломолочные напитки с бифидо– и лактобактериями (до двух стаканов в день). Три раза в неделю нужно употреблять творог средней и высокой жирности. Рыба должна присутствовать на столе два-три раза в неделю. Очень полезны разнообразные орехи и семечки (все орехи должны проходить термообработку): подсолнечные, тыквенные и также яблочные, арбузные – их употребляют до 50 г в день, особенно, если нет других белковых продуктов. К примеру, хорошо съедать до шести грецких орехов в день. Как можно чаще стоит употреблять в пищу сухофрукты: курагу, чернослив, изюм, финики, сушеные яблоки и груши; фрукты, цитрусовые.

Из ягод лучше выбирать черную смородину, красную рябину, калину, землянику, бруснику, клюкву, чернику. Из овощей в меню должны быть те, которые наиболее подходят для этого вида заболевания. Необходима зелень, чеснок, лук, петрушка, укроп, хрен, сельдерей. Для производства соков употребляют как ягоды и фрукты, так и дикие травы: крапиву, одуванчики, сныть, листья липы, березы. Из соков, которые наиболее хорошо действуют на функции щитовидной железы, – сок петрушки, тыквы. Напитки делают из боярышника, заваривают травяные фиточаи, зеленый чай, употребляют отвар из шиповника. Также хорошо включать в меню минеральную воду, подходящую по составу, хороша также талая вода, родниковая (если подходит состав). Очень важны продукты пчеловодства.

Продукты, подходящие для диеты при гипотиреозе, по значимости можно распределить следующим образом: первое место занимают морская рыба, кальмары, печень трески и морская капуста, на втором месте овощи и фрукты, которые не блокируют захват йода щитовидной железой, третье место занимают крупы – гречка и пшено, и четвертое – мясо, сыры, яйца, молочные продукты.

С правильно подобранной диетой гораздо больше шансов на излечение от этого вида заболевания щитовидной железы. Важно избегать продуктов, которые могут способствовать ожирению. Эндокринная система тесно связана с иммунной и нервной системой, поэтому необходимо также исключить и те продукты, которые влияют на эти важные системы организма.

Если человек не может полностью отказаться от них, то их нужно хотя бы ограничить в ежедневном рационе. К таким продуктам относятся все сахаросодержащие продукты – торты, варенье, компоты; жиронасыщенные продукты, гидрогенизированное масло, маргарины, чипсы; тонизирующие напитки: крепкие чаи и кофе; алкоголь; тушенка, супы быстрого приготовления, маринованные и соленые продукты; острые приправы, которые вызывают аппетит: горчица, кетчупы.

Чтобы при готовке йод в продуктах питания сохранился, нужно: хранить фрукты и овощи в прохладном темном месте, готовить продукты при закрытой крышке, не кипятить подолгу, так как овощи теряют до 30 % йода при варке, мясо – 50 %, молоко—25 %.

Суточная норма для больных гипотиреозом:

• белков – 70 г (55 % белков должно быть животного происхождения);

• жиров – 70 г (25 % жиров должно быть растительного происхождения);

• углеводов – 300 г (при этом простых углеводов не рекомендуется более, чем 100 г).

Рекомендуется дробный прием пищи – пяти-, шестиразовое питание.

Общая калорийность рациона – **2100** ккал.

Примерное меню для больного гипотиреозом

Первый завтрак: отварные креветки, каша гречневая, 1 стакан зеленого чая.

Второй завтрак: творог нежирный (до 9 % жирности).

Обед: суп овощной, морская рыба, тушенная с овощами, пюре картофельное с добавлением морской капусты, 1 стакан яблочного компота без сахара.

Полдник: печенье, 1 стакан сока черноплодной смородины.

Ужин: каша овсяная, омлет с морской капустой, 1 стакан чая зеленого.

На ночь: кисель из сухофруктов.

На весь день: 4 куска хлеба пшеничного, можно с отрубями, 4 ст. ложки сахара.

В промежутки между основными приемами пищи можно кушать орехи, пить овощные соки (если нет отеков).

…

Правильно питаться при заболеваниях щитовидной железы – значит, постоянно придерживаться определенных правил: принимать пищу нужно только при возникновении чувства голода, еду необходимо хорошо пережевывать, не переедать, не принимать излишне горячую или холодную пищу, не приступать сразу после еды к физическим упражнениям или нагрузкам, чтобы направить энергию на процесс переваривания.

Рецепты

Для тех, кто страдает гипертиреозом

Салаты

Салат из цветной капусты. *1 небольшой кочан цветной капусты, 6 зеленых сладких перцев, 1 свекла, 1 ст. ложка уксуса, 1/4 стакана оливкового или другого растительного рафинированного масла, 3/4 ч. ложки свежемолотого черного перца.*

Свеклу моют, отваривают и очищают кожуру, затем нарезают на кубики. Зеленый перец моют, очищают от сердцевины и нарезают на квадратики. Цветную капусту разделяют на части, опускают в подсоленную горячую воду и варят до мягкости, потом откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода, смешивают с нарезанным перцем и свеклой. Готовят соус. Соединяют растительное масло и уксус, солят, добавляют молотый перец, взбивают, затем поливают салат, перемешивают и дают настоять полчаса.

Салат из белокочанной капусты с тофу. *500 г тофу, 1/2 кочана капусты белокочанной, 1 головка лука репчатого, 4 огурца,*

4 помидора, 2 яблоки, 1/4 стакана соевого масла, 50 г майонеза или сметаны, 2 ст. ложки нарезанной зелени.

Капусту белокочанную моют, снимают верхние листья, мелко шинкуют. Лук чистят, нарезают, яблоки очищают от кожуры и сердцевины и нарезают на кубики, огурцы моют, очищают, режут кубиками. Тофу растирают с соевым маслом, перемешивают с овощами и нарезанной зеленью, заправляют сметаной или майонезом.

Салат из соевых бобов с краснокочанной капустой. *500 г краснокочанной капусты, 1 стакан отваренной сои, 2 вареных яйца, 2 головки репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса.*

Яйца моют, варят шесть минут, остужают, очищают, режут на кубики. Лук чистят и режут кольцами. Капусту моют, снимают верхние листья, шинкуют, затем ошпаривают кипятком, сливают воду и перемешивают с соей, нарезанным луком и яйцами. Затем посыпают сахаром, заправляют растительным маслом, уксусом, солят, перчат, хорошо перемешивают.

Салат из цветной капусты с зеленой фасолью. *100 г цветной капусты, 2 помидора, 2 огурца, 40 г стручки фасоли, 5 стручков лука зеленого, пучок салата зеленого, 50 г сметаны, 50 г майонеза, 1 ч. ложка сахара.*

Цветную капусту делят на соцветия, промывают, варят в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, затем охлаждают в отваре, нарезают. Помидоры обдают кипятком и очищают от кожицы, нарезают на тонкие дольки. Огурцы очищают от кожуры и режут тонкими кружочками. Зеленый лук и салат моют и шинкуют. Стручковую фасоль отваривают и нарезают. Все компоненты смешивают с сахаром, солят, перчат, заправляют сметаной или майонезом.

Свежий салат из моркови и кольраби. *400 г моркови, 3 шт. кольраби, 50 г сыр твердых сортов, 150 г сливочного йогурта, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1 ч. ложка сахара, на кончике ч. ложки – белый перец (молотый), 5 веточек петрушки, 50 г ядер грецких орехов.*

Морковь и кольраби моют, очищают от кожуры, просушивают салфеткой и нарезают тонкой соломкой. Зеленые листочки кольраби промывают, мелко режут. Сыр натирают на терке, перемешивают с йогуртом, добавляют уксус, сладят, солят и перчат, перемешивают. Зелень петрушки моют, нарезают, смешивают с листочками кольраби, добавляют к сыру. Морковь перемешивают с кольраби и заправляют сырным соусом, затем дают салату настояться 10 минут. Ядра грецких орехов нарезают на кусочки и посыпают салат сверху. Вместо грецких орехов

можно использовать семечки подсолнуха, кедровые орешки, нарезанный фундук.

Грибной салат с редькой. *300 г опят, 1 редька – приблизительно 300 г, 2 ст. ложки растительного масла, 3 веточки укропа.*

Опята чистят, моют, обсушивают салфеткой, затем нарезают ломтиками (мелкие грибы оставляют целыми), кладут в посуду в разогретое растительное масло (2 ст. ложки) и тушат на маленьком огне до готовности, затем остужают. Белую редьку моют, очищают от кожуры, натирают на крупной терке и соединяют с тушеными остуженными опятами; солят, заправляют растительным маслом, перемешивают. При подаче салат посыпают нарезанной зеленью.

Морковный салат с редькой. *3 белые редьки, 5 шт. моркови, 2 ст. ложки 3 %-ного столового уксуса, 3 ст. ложки растительного масла.*

Редьку и морковь моют, очищают от кожуры, нарезают тонкой соломкой или по отдельности натирают на терке. Редьку отжимают, чтобы удалить горечь, затем перемешивают с морковью и солят. К смеси добавляют уксус, растительное масло, перемешивают.

Салат мясной с зеленой редькой. *2 зеленые редьки, 3 головки репчатого лука, 300 г постного говяжьего мяса, 250 г майонеза, 1 ст. ложка растительного масла.*

Мясо промывают, нарезают на брусочки и отваривают до мягкости, затем остужают. Редьку моют, очищают от кожуры, нарезают соломкой или натирают на крупной терке, потом отжимают, чтобы не было горечи. Нарезанную редьку кладут в разогретое растительное масло и тушат несколько минут. К редьке добавляют нарезанный кольцами лук и тушат до прозрачности овощей. Затем тушеную смесь остужают и смешивают с мясом, солят, заправляют майонезом и вымешивают.

Салат из баранины с редькой. *350 г постной баранины, 1 редька, 2 головки репчатого лука, 100 г майонеза, 2 яйца, 5 веточек зелени укропа, специи.*

Постный кусок баранины промывают, очищают от пленок, отваривают в соленой воде со специями до готовности, затем остужают и нарезают маленькими кубиками. Редьку моют, очищают, нарезают соломкой или натирают на крупной терке, репчатый лук очищают и мелко режут. Яйца моют, варят, чистят и мелко режут. Все компоненты перемешивают, солят, заправляют майонезом. Перед подачей на стол салат посыпают нарезанной зеленью.

Салат из артишоков с брюссельской капустой. *100 г артишока отварного, 50 г шпината, 1 морковь, 50 г брюссельской капусты, 50 г окорока, 3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки. Соус для заправки: 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 ч. ложки горчицы.*

Артишоки и окорок режут кубиками, шпинат моют, обсушивают салфеткой и измельчают. Морковь моют, чистят, мелко шинкуют, смешивают с другими компонентами, солят. Готовят соус для заправки: смешивают растительное масло, лимонный сок, горчицу. Заправку добавляют к салату и тщательно вымешивают, сверху посыпают нарезанной зеленью петрушки.

Соевый салат с редькой. *200 г отваренного соевого мяса, 4 ст. ложки майонеза, 2 редьки – приблизительно 200 г, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа.*

Вареное соевое мясо нарезают на кубики и обжаривают в разогретом растительном масле, затем к нему добавляют нарезанный лук и тушат еще несколько минут, затем остужают. Редьку моют, очищают от кожуры, натирают на крупной терке и соединяют с готовым соевым мясом, солят, перчат, добавляют майонез, вымешивают. А затем посыпают сверху нарезанной зеленью.

Кабачковый салат с редькой. *500 г молодых кабачков, 1 редька, 1 головка репчатого лука, 100 г майонеза, 50 г сметаны, 2 ст. ложки нарезанной зелени.*

Овощи моют, чистят, нарезают соломкой, солят, смешивают. Майонез соединяют со сметаной и заправляют салат. Сверху салат посыпают нарезанной зеленью.

Салат из помидоров и редьки. *6 помидоров. 1 редька, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа, 4 ст. ложки растительного масла.*

Помидоры обдают кипятком, очищают кожицу, нарезают дольками. Редьку моют, очищают от кожуры и натирают на терке. Лук очищают и нарезают тонкими кольцами. Все компоненты смешивают, солят, заправляют растительным маслом, перемешивают, а сверху посыпают нарезанной зеленью.

Салат из тофу. *100 г тофу, пучок редиса, 100 г топинамбура, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки кефира.*

Овощи моют, чистят, измельчают на крупной терке. Готовят соус: тофу перетирают с солью и перцем, добавляют кефир, растительное масло, перемешивают. Овощи соединяют, заправляют полученным соусом, перемешивают.

Морковный салат с топинамбуром. *200 г топинамбура, 2 моркови, пучок зелени петрушки и укропа, 50 г майонеза, 5*

стручков зеленого лука.

Тщательно промывают топинамбур и морковь, очищают от кожуры, натирают овощи на мелкой терке, соединяют, заправляют майонезом, перемешивают, сверху посыпают мелко нарезанной зеленью.

Морковный салат с соленым огурцом. *2 топинамбура, 2 моркови, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки зелени петрушки.*

Топинамбур и морковь промывают, очищают от кожуры, натирают на терке. Огурец и лук очищают и режут кубиками, смешивают с топинамбуром и морковью, солят, заправляют растительным маслом.

Омлет с топинамбуром. *600 г топинамбура, 1 л воды, 1/2 красного перца, 100 г размолотых зерен пшеницы 1/2 ч. ложки размолотого красного острого перца, 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла.*

Топинамбур моют, очищают от кожуры, нарезают кусочками. Подсоленную воду доводят до кипения, опускают в нее нарезанный топинамбур и варят его в течение 20 минут до мягкости, затем вынимают из воды, остужают. Красный перец моют, освобождают от сердцевины, мелко режут. Зерна пшеницы измельчают, кладут в миску, солят, перчат, а также добавляют острый красный перец, затем хорошо перемешивают. Яйца моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Желтки перетирают с мукой. Белки взбивают до плотной пены и добавляют к желткам, вымешивают тесто. В тесто выкладывают и перемешивают кусочки топинамбура, солят, снова вымешивают. На сковороде разогревают растительное масло и столовой ложкой выкладывают в него порцию омлета, разравнивая ее по поверхности, через пару минут омлет переворачивают и жарят с другой стороны до золотистого цвета. Готовые омлеты складывают горкой на блюде. Подавать можно со сметаной и сливочным маслом.

Топинамбур в кляре. *300 г топинамбура, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 5 ст. ложек растительного масла для фритюра. Для теста: 100 г муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 100 мл молока.*

Готовят тесто для кляра жидкое тесто. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желтки растирают с растительным маслом, к ним добавляют подсоленное молоко и вымешивают, туда же всыпают муку, размешивают, затем вводят взбитые в пену белки, солят, вымешивают. Топинамбур моют, очищают от кожуры, нарезают тонкими ломтиками, опускают в готовое тесто, обжаривают с двух сторон во фритюре. Сверху посыпают нарезанной зеленью.

Топинамбур с маслом и лимонным соком. *500 г топинамбура, 3 ст. ложки растительного масла, 1 лимон для сока.*

Топинамбур моют, очищают от кожуры, нарезать брусочками толщиной в 1 см. Растительное масло нагревают, в него вливают сок одного лимона, в масло выкладывают нарезанный топинамбур, тушат около 10 минут. Перед подачей посыпают петрушкой.

Супы

Суп из баранины с брюссельской капустой. *800 г баранины (седло), 2 зубчика чеснока, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, щепотка горчицы, тмина, 3 стакана мясного бульона, 750 г брюссельской капусты, 150 г сметаны, 1 пучок укропа.*

Баранину моют, очищают от пленок, нарезают мелкими кубиками, выкладывают в разогретое растительное масло и на маленьком огне тушат. Чеснок и лук очищают и мелко режут, добавляют к мясу и тушат вместе с ним еще около пяти минут. Добавляют также горчицу и тмин, солят и перчат. В готовящееся мясо выливают мясной бульон и варят при закрытой крышке на небольшом огне около полутора часов. Брюссельскую капусту моют и добавляют к баранине, продолжая готовить еще около 15 минут. Готовят заправку: сметану солят, перчат, смешивают с нарезанным укропом. Заправку добавляют к супу перед подачей.

Суп молочный с брюссельской капустой. *1 л молока, 700 мл воды, 400 г брюссельской капусты, 4 картофеля. Гренки или сухарики.*

Брюссельскую капусту моют, заливают на пять минут кипятком, затем вынимают из воды, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. В отдельной посуде нагревают молоко, в него кладут капусту. Картофель моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками, добавляют в молочный суп, солят и варят до готовности картофеля. Подают с гренками или сухариками.

Бульон из цветной или брюссельской капусты. *400 г мясного бульона, 100 г цветной и брюссельской капусты, 1 ст. ложка нарезанного укропа.*

Цветную и капусту моют, разбирают на мелкие соцветия, брюссельскую моют. Капусту кладут в кипяток и варят несколько минут. Мясной прозрачный бульон разогревают и перед подачей в него выкладывают капусту, посыпают нарезанным укропом.

Бульон с омлетом и брюссельской капустой. *0,5 л говяжьего или куриного бульона, 100 г капусты брюссельской, 1 ст. ложка нарезанной зелени. Для омлета: 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 25 мл молока.*

Готовят омлет: яйцо моют, вбивают в молоко, солят, взбивают, выкладывают на разогретое в сковороде масло и жарят с двух сторон. Брюссельскую капусту моют, кладут в разогретый бульон и варят в нем несколько минут до мягкости. При подаче в тарелки выкладывают нарезанный на квадратики омлет, бульон с капустой, сверху посыпают нарезанной зеленью.

Суп из брюссельской капусты. *100 г брюссельской капусты, 50 г лука-порея, 2 картофеля, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сметаны или сливок. 1 ст. ложка нарезанной зелени.*

Картофель моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Брюссельскую капусту моют, погружают в кипящую воду на пять минут, затем откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Лук-порей моют, нарезают, кладут вместе с капустой в разогретое масло и слегка обжаривают. Овощи заливают водой, доводят до кипения, солят и варками и посыпают нарезанной зеленью. К супу хорошо подавать гренки или сухарики.

Молочный рисовый суп с добавлением кольраби. *1 стакан рисовой крупы, 2 стакана воды, 1,5 л молока, 2 кольраби, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара.*

Рис промывают, заливают водой, доводят до кипения, вливают молоко, снова доводят до кипения и варят на маленьком огне. Кольраби моют, очищают от кожуры и натирают на крупной терке, потом всыпают в рисовый суп, варят до мягкости риса, затем добавляют сахар, солят, выключают, перемешивают и кладут сливочное масло.

Овощной суп с кольраби. *1 кольраби, 1 морковь, 1/4 репы, 1 корень петрушки, 1/4 корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 картофель, 1/2 пучка укропа, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 листа салата, 3 ст. ложки сметаны или сливок.*

Морковь, корень петрушки, репу, корень сельдерея, репчатый лук моют, очищают, режут на кубики и обжаривают в разогретом растительном масле. Кольраби моют, очищают от кожуры, заливают кипятком на две минуты, затем откидывают на сито, дожидаются, когда стечет вода, и нарезают кусочками. Кипятят воду, туда кладут кольраби и другие нарезанные овощи, солят, перчат, варят до готовности овощей, затем заправляют сливочным маслом и посыпают нарезанными мелко листьями салата и укропом. Подают со сметаной или сливками.

Сырный суп с кольраби. *1 кольраби, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 л молока, 200 г твердого сыра, 30 г натертого мускатного ореха, 1/2 стакана виноградного сока.*

Кольраби моют, очищают от кожуры, нарезают тонкими ломтиками, заливают стаканом кипятка и варят пять минут, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь отвару, который

собирают в отдельную посуду. Муку слегка обжаривают, к ней вливают овощной отвар, размешивают, добавляют молоко, снова тщательно размешивают, солят, доводят до кипения. Добавляют кольраби. Сыр натирают на терке, постепенно всыпают в суп, варят, помешивая, до расплавления, затем вливают виноградный сок, посыпают мускатным орехом.

Суп макаронный с капустой. *2 стебля лука-порея, 1 кочан цветной капусты, 2 стебля сельдерея, 2 головки лука репчатого, пучок укропа, 2 ст. ложки риса, 100 г макарон, 2 ст. ложки масла сливочного, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 200 г сыра.*

Стебель лука-порея моют, нарезают соломкой. Цветную капусту делят на соцветия, репчатый лук чистят, нарезают тонкими кольцами. Зелень и стебель сельдерея нарезают. Подготовленные овощи заливают 1 л подсоленной воды и варят около 30 минут. Рис промывают и варят до готовности. В качестве макаронных изделий используют лапшу. Муку слегка обжаривают в разогретом растительном масле, затем разводят небольшим количеством воды и вливают в бульон, размешивая. Перед подачей в тарелки кладут тонкие кусочки сыра, потом заливают горячим бульоном, солят и перчат, добавляют сливочное масло, нарезанную зелень.

Щи из свежей капусты с помидорами. *500 г постного мяса, 3 л воды, 1 морковь 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 300 г белокочанной капусты – 3 перца горошком, 1 лавровый лист, 2 картофеля, 3 помидора, 2 ст. ложки растительного масла.*

Мясо очищают от пленок, сухожилий, промывают, выкладывают в кастрюлю, заливают водой и варят около полутора часов, затем бульон процеживают. Корнеплоды моют, очищают, нарезают и быстро обжаривают на растительном масле. Капусту шинкуют тонкими полосками. Картофель и морковь моют, чистят от кожуры, нарезают на кубики. Компоненты засыпают в бульон и варят 30 минут. В конце варки добавляют нарезанные помидоры, лавровый лист, перец горошком, солят, перчат и доводят до кипения.

Суп с кольраби. *100 г кольраби, 1 морковь, 1/3 репы, 2 веточки петрушки, 2 стебля сельдерея, 1 лук репчатый, лук-порей, 2 ст. ложки томатная паста, 1 картофель, 1 ст. ложка сливочного масла, 20 г шпината, 2 ст. ложки сметаны.*

Овощи и корнеплоды моют, чистят и режут ломтиками. Затем быстро обжаривают на растительном масле с добавлением томатной пасты. Кольраби моют, очищают от кожуры и тонко шинкуют. Компоненты заливают кипятком и варят около получаса, затем солят, добавляют нарезанный салат, лук-порей,

шпинат, доводят до кипения и снимают с огня. К столу подают со сметаной.

Борщ с перловой крупой. *5 стаканов воды, 3 картофелины, 1/4 вилка капусты, 1/4 стакана перловой крупы, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 2 ст. ложки зеленого горошка, 3 ст. ложки томатного соуса, лавровый лист, 1 корень петрушки, 4 веточки укропа и петрушки, 1/2 ч. ложки сахара, 2 зубчика чеснока.*

Картофель, свеклу, морковь, корень петрушки моют, очищают, нарезают кубиками. В кипящую воду опускают нарезанные овощи. Капусту шинкуют, добавляют в бульон. Перловую крупу промывают, добавляют в суп и варят около получаса. Добавляют лавровый лист, нарезанный чеснок, зеленый горошек, томатный соус, солят, сахарят, доводят до кипения, настаивают до подачи полчаса.

Суп из квашеной капусты со шпиком. *1 кг квашеной капусты, 1 л воды, 50 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 100 г муки, 200 г шпика, 200 г вареного мяса 200 г сметаны. 3 веточки укропа, 1/3 лимона.*

В овощной бульон кладут нарезанные квашеную капусту, шпик, мясо. Лук очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле, добавляют муку, перемешивают, затем вводят в суп, затем добавляют сок лимона, солят, перчат, в конце варки добавляют сок лимона. Подают со сметаной.

Суп из цветной капусты. *2 кочана цветной капусты, 2 моркови, 2 корня петрушки, пучок зелени петрушки, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла, 3–3,5 л воды.*

Морковь, корень сельдерея моют, очищают, нарезают. Воду довести до кипения, опускают в нее мелко нарезанные корни сельдерея, петрушки и морковь. Варят на среднем огне 15 минут, затем добавляют нашинкованную капусту, снова доводят до кипения и варят до готовности. Перед подачей посыпают мелко нарезанной зеленью и добавляют сливочное масло.

Суп из говядины с брюссельской капустой. *100 г постной говядины, 100 г капусты брюссельской, 1 картофель, 1 морковь, 1/4 репы, 2 ст. ложки нарезанной зелени, 1 ст. ложка масла сливочного.*

Морковь, репу моют, очищают, нарезают. Говядину моют, очищают от сухожилий и пленок, заливают водой, добавляют морковь и репу, варят мясной бульон с кореньями. Брюссельскую капусту промывают, заливают холодной водой на полчаса. В посуде кипятят воду, кладут в нее капусту, доводят воду до кипения, после чего капусту вынимают и перекладывают в бульон. Картофель моют, очищают, нарезают кубиками, тоже кладут в бульон. Суп варят до готовности, солят. Перед подачей в

суп кладут сливочное масло и посыпают нарезанной зеленью. Подавать можно со сметаной.

Вторые блюда

Тушеная свинина с брюссельской капустой. *1 кг свинины, 2 головки репчатого лука, 3 моркови, 800 г брюссельской капусты, 4 картофелины, розмарин, 3 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 1/2 стакана сливок, 20 г нарезанного мускатного ореха.*

Луковицы очищают, разрезают на четыре части. Морковь очищают, крупно нарезают. Картофель моют, очищают, нарезают на кубики, заливают водой. Брюссельскую капусту моют, чистят, заливают водой. Постное мясо очищают от пленок, нарезают на мелкие кусочки, разогревают растительное масло, в него кладут мясо, добавляют к нему нарезанные овощи, перемешивают, обжаривают несколько минут, добавляют воду, розмарин, лавровый лист, солят и тушат на маленьком огне при закрытой крышке до полной готовности мяса. Затем овощи вынимают, кладут в другую посуду и протирают, добавляют сливки, доводят до кипения. Мясо подают вместе с овощами под сливками.

Котлеты из топинамбура. *500 г топинамбур, 500 г белокочанной капусты, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 5 ст. ложек растительного масла, 50 г сметаны.*

Топинамбур моют, чистят от кожуры, натирают на крупной терке. Капусту белокочанную очищают от верхних листьев, мелко шинкуют. Нашинкованную капусту соединяют с топинамбуром, к ним добавляют сметану и варят до выпаривания влаги под закрытой крышкой. Затем овощи остужают, превращают в пюре, в него добавляют яйцо и муку, солят и быстро перемешивают, добиваясь однородности. Из овощного пюре формируют котлеты, которые обваливают в панировочных сухарях, обжаривают в разогретом масле.

Кабачки жареные. *2 кабачка, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, 25 г сметаны, 1 ст. ложка нарезанных ядер грецкого ореха, 1 ст. ложка нарезанной зелени.*

Кабачки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают кружочками толщиной около 1,5 см. В тарелке перемешивают муку и соль. Ядра орехов мелко нарезают или толкут. Каждый кружок кабачков обваливают в соленой муке и быстро обжаривают с обеих сторон. К столу подают со сметаной, сверху посыпают нарезанными грецкими орехами и зеленью.

Кабачки в яблочном соке. *3 кабачка, 6 морковок, 5 яблок, для рассола: 0,5 л яблочного сока, 0,5 л воды, 3 ст. ложки сахара.*

Кабачки и яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают кружочками. Очищают и натирают на терке морковь.

Готовят рассол: смешивают яблочный сок, воду с сахаром. Фруктово-овощную смесь заливают рассолом.

Кабачки, запеченные с тофу. *400 г тофу, 800 г молодых кабачков, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки муки, 2 яйца, 1½ стакана молока.*

Кабачки моют, очищают от кожуры и сердцевины, режут кружочками, солят, выкладывают в форму, смазывают маслом, сверху посыпают мукой, ставят в разогретую до 16 ˚С духовку и выпекают около 10 минут. Затем форму с кабачками достают, поверх кружочков кладут тофу, предварительно пропущенный через мясорубку. Яйца моют, разбивают, смешивают с молоком, взбивают, заливают кабачки и снова ставят в духовку на несколько минут. Употребляют в горячем виде.

Кабачки, тушенные с рисом. *1 кг молодых кабачков, 1½ стакана риса, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа и петрушки, щепотка молотого черного перца.*

Лук очищают, нарезают на мелкие кусочки. Кабачки моют, очищают от кожуры, сердцевины, нарезают на мелкие кусочки, соединяют с нарезанным луком, затем обжаривают на растительном масле. Рис промывают, заливают водой, солят, варят до готовности. В посуду выкладывают готовый рис, поверх него кладут обжаренный лук и кабачок, посыпают сверху нарезанную зелень, солят, перчат, добавляют чуть-чуть воды, затем тушат на маленьком огне несколько минут. Подают кабачки в горячем виде, полив их предварительно сливочным маслом.

Кабачки с творожным фаршем. *6 молодых кабачков, 1 ст. ложка топленого масла, для фарша: 200 г творога, 3 ст. ложки сметаны, 3 яйца, молотый перец.*

Кабачки моют, режут вдоль пополам, удалив сердцевину. Готовят фарш. Творог растирают со сметаной. Яйца моют, вбивают в творожную массу, солят, перчат, перемешивают. Фарш укладывают в кабачки, посыпают натертым сыром, сверху кладут кусочки топленого масла, затем кабачки с фаршем укладывают в форму, ставят в духовку, при температуре 16 ˚С выпекают 25 минут. На стол подают, полив сметаной.

Кабачки с сыром. *700 г кабачков, 1 фенхель, зубчик чеснока, 4 помидора, 1/2 стакана сливок, мука – 1/2 стакана 2 ст. ложки сливочное масло, 2 ст. ложки нарезанных орехов, 1 ст. ложка тертого пармезана.*

Кабачки моют, очищают, нарезают кружками (толщиной в 1 см), выкладывают слоем в форму. Фенхель моют, нарезают,

выкладывают вторым слоем на кабачки. Чеснок чистят и мелко нарезают, посыпают поверх фенхеля. Помидоры обдают кипятком, очищают от кожицы, мелко нарезают и смешивают со сливками, солят, перчат, заливают этой смесью кабачки. Готовят смесь из орехов и муки: масло растирают с мукой, туда же добавляют толченые орехи, натертый сыр, все перемешивают и посыпают кабачки, затем форму закрывают, ставят в духовку при температуре 160 ˚С на 40 минут.

Оладьи из кольраби. *1/2 стакана молока, 5 шт. кольраби, 200 г муки, 2 яйца, 1 ч. ложка сахара, 5 ст. ложек растительного масла, 150 г сметаны.*

Кольраби моют, чистят от кожуры и листиков, затем натирают на терке. К массе добавляют муку, вбивают яйца, вливают молоко, сладят, солят, тщательно перемешивают до однородной массы. Порции выкладывают на разогретое масло столовой ложкой, обжаривают с обеих сторон. Подают со сметаной или на каждую порцию выкладывают маленький кусочек сливочного масла.

Брюссельская капуста с каштанами и беконом. *1,5 кг брюссельской капусты, 1 ст. ложка сливочного масла, 12 полосок бекона, 200 г подготовленных, очищенных каштанов.*

Брюссельскую капусту промывают, тушат в кипящей воде около 12 минут, затем вынимают, дают стечь воде. Бекон слегка обжаривают в горячем растительном масле, к нему добавляют каштаны, тушат вместе 10 минут, добавляют капусту, перемешивают, солят и перчат.

Брюссельская капуста с мускатным орехом. *500 г брюссельской капусты, 1 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан мясного бульона, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сливок, 2 яйца, 30 г натертого мускатного ореха.*

Капусту моют, очищают, кладут в разогретое масло, тушат до готовности на маленьком огне, перемешивая. Яйца моют, вбивают в сливки, взбивают, заливают массой капусту, закрывают крышкой, когда яйцо уплотнится, сверху посыпают мускатным орехом.

Голубцы с шампиньонами и кольраби. *500 г шампиньонов, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, несколько листьев белокочанной капусты, 500 г кольраби, 50 г растительного масла.*

Кольраби моют, очищают, мелко нарезают и обжаривают в разогретом растительном масле. Морковь, грибы, лук моют, очищают, нарезают и тушат несколько минут в растительном масле на маленьком огне. Тушеные грибы и овощи смешивают с капустой кольраби, солят, пропускают через мясорубку, перемешивают. Капустные листы на несколько минут опускают в

соленый кипяток, затем обсушивают салфеткой. Полученный овощной фарш выкладывают столовой ложкой на капустные листы, сворачивают голубцы, укладывают их в кастрюлю, заливают кипятком, добавляют соль и перец, кастрюлю закрывают крышкой, ставят на маленький огонь и тушат до готовности. Подают голубцы со сметаной. Если вместо шампиньонов использовать грибы другого вида, то их следует до жарки предварительно отварить в соленой воде.

Фаршированная кольраби. *500 г капусты кольраби, 50 г постной свинины, 50 г постной говядины, 2 куска вчерашнего пшеничного хлеба, 80 г сметаны, 1 яйцо, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки, 20 г масла сливочного, 1 ч. ложка сахара, майоран, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 1 ст. ложка молока.*

Кольраби моют, очищают от кожуры, вырезают сердцевину, оставляя толщину стенок 2–3 мм. В результате образуется чашечка, которую варят в подсоленной воде несколько минут, затем вынимают и охлаждают. Готовят фарш. Свинину и говядину моют, очищают от пленок, пропускают через мясорубку вместе с очищенной луковицей, в фарш добавляют яйца, немного сметаны, соль, майоран, перчат и как следует вымешивают. Готовую массу ложкой выкладывают в подготовленную капусту кольраби, выкладывают кочаны в форму, ставят в духовку при температуре 16 °С на 45 минут. Готовят соус: муку пассируют в масле, к ней добавляют натертую сердцевину кольраби, сметану, все вместе тушат до однородности, перемешивают и поливают кольраби при подаче на стол.

Котлеты из брюссельской капусты с беконом. *100 г бекона, 500 г картофеля, 50 г растительного масла, 250 г брюссельской капусты, 2 ст. ложки нарезанной петрушки.*

Картофель моют, варят, снимают кожуру и разминают в пюре. Обжаривают бекон, добавляют в картофельное пюре, затем туда же вмешивают отваренную и мелко нарезанную брюссельскую капусту, нарезанную зелень. Массу перемешивают, формируют котлеты и обжаривают их с двух сторон в разогретом растительном масле. Подают с отварным мясом птицы, нарезанными помидорами.

Форель, запеченная с брюссельской капустой. *2,5 кг форели, 300 г брюссельской капусты, 2 сладких перца, 1 стебель лука-порея, 1 лимон, 1 пучок петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, специи – по вкусу.*

Форель очищают от чешуи, срезают хвост, плавники – из них можно будет приготовить уху. Форель надрезают в районе хребта для пропитки маринадом. Рыбу поливают соком лимона, затем натереть солью, перцем и специями по вкусу. Внутрь рыбы кладут

нарезанную зелень, а также кольца лимона, затем оставляют мариноваться на полчаса. Маринованную рыбу выкладывают на половину площади фольги для выпечки. Брюссельскую капусту надкалывают. С обеих сторон форели кладут брюссельскую капусту. Нарезают лук-порей и посыпают сверху рыбу, также на рыбу кладут нарезанный кольцами сладкий перец, кусочки сливочного масла. Закрывают рыбу второй половиной фольги, ставят в духовку при температуре 20 ˚С на 15 минут, после этого температуру устанавливают 18 ˚С и пекут полтора часа.

Куриные ножки с шиитаке и тофу. *400 г куриных ножек, 400 г тофу, 1 пучок кресс-салата, 1 китайская капуста, 200 г макаронных изделий, несколько стеблей зеленого лука, 1 чашка натертой моркови, 8 шт. шиитаке. Для соуса: 1 стакан соевого соуса, 1 лимон.*

Сушеные шиитаке заливают водой и оставляют на час набухать. В кастрюлю наливают воду слоем около 2,5 см, нагревают, затем добавляют настой от грибов шиитаке. Куриные ножки моют, освобождают от кожицы и укладывают в кипящий настой, варят до готовности. Китайскую капусту, кресс-салат, зеленый лук моют, нарезают на кусочки 3–5 см, добавляют к куриным ножкам и кипятят еще несколько минут, после чего огонь выключают. Блюдо подают с соусом, который получают смешиванием сока лимона и соевого соуса. Подавать можно вместе с отварным рисом.

Закуски

Запеканка творожная с кольраби. *100 г жирного творога, 2 яйца, 100 г твердого сыра, 2 шт. кольраби, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Творог протирают. Кольраби моют, очищают кожуру, натирают на крупной терке, смешивают с протертым творогом. Сыр натирают на терке, смешивают с яйцом, взбивают блендером, соединяют с кольраби и протертым творогом, тщательно перемешивают. Массу выкладывают в форму и выпекают при температуре 18 ˚С в течение 30 минут. Подают горячей.

Брокколи с творогом. *800 г брокколи, 30 г сливочного масла, 200 г жирного творога, 100 г натертого сыра, 1 стакан сметаны, 4 яйца, 1/4 ч. ложка натертого мускатного ореха, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка манки, для соуса: 25 г сливочного масла, 1/2 стакана сливок, тертый мускатный орех.*

Брокколи моют, нарезают, выкладывают в блюдо, смешивают со сметаной, творогом, яйцом, добавляют муку, натертый мускатный орех, вымешивают, затем выкладывают в форму, предварительно посыпанной манкой. Смесь равняют и пекут при температуре 18 ˚С около 40 минут. Готовят соус. К маслу

добавляют муку, тщательно размешивают до получения однородной массы, добавляют сливки, ставят на маленький огонь, солят, перчат, натертый мускатный орех. Соусом заливают еще неостывшую запеканку, дают постоять несколько минут, чтобы она пропиталась соусом.

Для тех, кто страдает гипотиреозом

Холодные закуски на основе морепродуктов

Морская капуста является одним из природных продуктов, который восполняет дефицит йода, она незаменима при лечении эндемического зоба. Добывают морскую капусту в Белом море, дальневосточных морях, продается она в консервированном, свежем, сушеном и мороженом виде – ее полезные свойства не изменяются от вида хранения.

Органический йод, который содержится в морской капусте, содержит аналоги гормонов щитовидной железы, и они восполняют то, что не может дать больная железа. Морская капуста даст организму нужную дозу йода, если ее съедать ежедневно больше, чем 20 г. Благодаря своим качествам морскую капусту очень хорошо включить в рацион при нарушениях функций гипофиза, половой сферы, поджелудочной железы и надпочечников. В морской капусте содержатся биологически активные вещества и микроэлементы: литий, кремний, молибден, фтор, титан, бор. Морская капуста богата и витаминами: A, B1, B2, B12, C, D, а также вещества, защищающие организм от токсинов и ядов. Состав морской капусты обеспечивает ее бактерицидное действие, рост грибков, вирусы и бактерии; в частности, известно, что он противодействует вирусу гриппа, паротита и герпеса.

Отварная морская капуста. *1 кг свежей морской капусты, сушеной – 250 г, 2 л воды.*

Сушеную капусту замачивают кипятком и держат в воде до набухания несколько часов, затем вынимают из воды, и дают ей стечь – соотношение капусты и воды 1:8. Затем капусту споласкивают холодной водой, затем варят на медленном огне около двух часов. Морскую капусту нарезают соломкой, снова погружают в раствор, в котором варилась морская капуста, охладить. В таком виде морскую капусту можно хранить в холодном месте несколько дней, чтобы использовать для приготовления различных блюд.

Салат из морской капусты и сырых овощей. *100 г отварной морской капусты, 3 яблока, 4 моркови, 2 стручка сладкого перца, 1 корень сельдерея, 2 листа салата, 1/3 лимона, 7 ст. ложек сметаны, 1 ч. ложка сахара, пучок зелени петрушки или укропа.*

Овощи промывают и чистят, помидоры обдают кипятком, снимают кожицу, нарезают дольками. Перец и яблоко моют, очищают от сердцевины, нарезают тонкой соломкой. Морковь моют, очищают от кожуры, нарезают на мелкие кубики. Листья салата моют, разрезают маленькие части. Морскую капусту отваривают в трех водах в течение получаса, затем дают стечь воде, откинув на дуршлаг. Все компоненты смешивают и заправляют сметаной, добавляют нарезанную зелень, солят, сахарят, заправляют соком лимона.

Салат картофельный с морской капустой. *500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 50 г зеленого лука, 3 яйца, 1 банка консервированной морской капусты, 150 г майонеза, 30 г листьев салата, 2 ст. ложки нарезанной зелени.*

Картофель моют, варят в мундире и очищают от кожуры, нарезают на мелкие кубики. Яйца моют, варят, очищают, нарезают. Зеленый лук моют, нарезают на мелкие кольца. К смеси добавляют консервированную морскую капусту, нарезанную зелень, нарезанные листья салата, солят, заправляют майонезом, перемешивают.

Салат консервированной морской капусты в томатном соусе с рисом. *500 г морской капусты в томатном соусе, 2 ст. ложки риса, 2 головки репчатого лука, 50 г зеленого лука, 6 ст. ложек консервированного зеленого горошка.*

Рис моют, отваривают, промывают, затем охлаждают. Лук репчатый и зеленый моют и мелко нарезают, смешивают с рисом и консервированной морской капустой, добавляют консервированный зеленый горошек, все компоненты перемешивают.

Морская капуста с маринованным луком. *250 г отварной морской капусты, 5 головок крупного репчатого лука, 1½ ст. ложки сахара, 150 мл столового 3 %-ного уксуса, 3 лавровых листа, 1/4 ч. ложки порошка корицы, 3 шт. гвоздики.*

В уксус добавляют соль, сахар, порошок корицы, гвоздику, смешивают, в смесь кладут нарезанный кольцами лук, отварную морскую капусту, затем нагревают до кипения, потом охлаждают, заправляют растительным маслом. Добавляют смесь к винегретам, супам, в качестве гарнира ко вторым блюдам.

Морская капуста *с* ***сельдью.*** *250 г филе сельди, 50 г отварной морской капусты, 100 г черствого пшеничного хлеба, 1/4 стакана молока, 2 головки репчатого лука, 2 антоновских яблока, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка 3 %-ного столового уксуса, 1 ч. ложка сахара.*

Яблоки моют, разрезают пополам, очищают от сердцевины и кожуры. Лук очищают, нарезают. Пшеничный черствый хлеб

замачивают в холодном молоке, затем отжимают. Филе сельди пропускают через мясорубку, второй раз делают это вместе с яблоками, хлебом и луком, добавляют масло, уксус, сладят, солят, перемешивают.

Масло с творогом и морской капустой. 50 г отварной морской капусты, 150 г сливочного масла, 100 г пастеризованного творога.

Творог пропускают через мясорубку, чтобы не было комков. Во второй раз творог пропускают через мясорубку с отварной морской капустой, сливочным маслом. Массу солят, тщательно перемешивают.

***Зразы с морской капустой** . 1 кг картофеля, 2 яйца. Для фарша: 150 г отварной морской капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 70 г сушеных грибов, 5 ст. ложек молотых сухарей, 3 головки репчатого лука, 1/2 ст. ложки муки, 500 г грибного соуса.*

Готовят фарш. Грибы моют и заливают кипятком на несколько часов, затем отваривают, отвар сливают в отдельную посуду, грибы мелко нарезают, обжаривают с нарезанным луком, потом к ним добавляют отварную морскую капусту. Готовят соус. Муку слегка обжаривают на растительном масле, к ней добавляют грибной отвар, размешивают, доводят до кипения и варят на маленьком огне четыре минуты до загустения. Соус добавляют к грибному фаршу и перемешивают. Готовят зразы. Картофель моют, варят в мундире, очищают от кожуры. Затем пропускают его через мясорубку, добавляют сырые яйца, солят и тщательно перемешивают. Из картофельной массы создают круглые лепешки, на середину лепешек кладут приготовленный фарш, соединяют края лепешек, оставляя фарш внутри, сформировать пирожки. Поверхность зраз смазывают сырым яйцом, обваливают их в размолотых сухарях. Зразы обжаривают в растительном масле с двух сторон, а потом помещают в разогретую до 18 °С духовку на четыре минуты.

***Голубцы из морской капусты с мясом.** 700 г отварной морской капусты, 500 г постного говяжьего филе, 100 г риса, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо, 4 ст. ложки растительного масла, 2 стакана сметанного соуса с томатом, 4 веточки зелени петрушки или укропа.*

Морскую капусту очистить от жестких элементов, промывают, нарезают квадратами, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Рис промывают, варят. Говяжье мясо прокручивают через мясорубку, смешивают с рисом. Лук чистят, нарезают и обжаривают в растительном масле, часть добавляют к мясному фаршу, туда же вбивают яйцо, нарезанную зелень солят, перчат и тщательно вымешивают. Фарш выкладывают на квадраты

морской капусты, сворачивают голубцы. Готовят соус. Оставшуюся часть обжаренного лука выкладывают в другую посуду, добавляют томатную пасту, перемешивают, солят и томят на малом огне восемь минут. Сметанный соус готовят из пассерованной муки, которую солят, смешивают со сметаной. Два соуса смешивают, получив томатно-сметанный соус. Голубцы выкладывают в форму, заливают двойным сметано-томатным соусом и выпекают в духовке при температуре 18 °С 20 минут. Перед подачей голубцы посыпают нарезанной зеленью.

Каша гречневая с добавлением морской капусты. *700 г гречневой каши, 250 г отварной морской капусты, 2 л молока.*

Гречку промывают, очищают от включений, заливают кипятком и варят до полной готовности. Морскую капусту моют, отваривают в трех водах около получаса, затем охлаждают и пропускают через мясорубку, затем добавляют к каше. Подают с молоком.

Пшенная каша с морской капустой. *300 г пшена, 100 г отварной морской капусты, 300 г очищенной тыквы, 1 л молока, 2 ст. ложки сахара.*

Морскую капусту промывают, освобождают от твердых включений, варят около получаса, несколько раз меняя воду, затем остужают и пропускают через мясорубку. Тыкву моют, очищают от сердцевины, семян и кожуры, мелко нарезают и варят до мягкости, заливают молоком, добавляют пшено, сахарят, солят, перемешивают и варят до готовности крупы, затем в кашу добавляют фарш из морской капусты. Можно готовую кашу поставить в горячую духовку, чтобы она томилась еще несколько минут. А при подаче в кашу добавляют сливочное масло.

Икра грибная с морской капустой. *50 г сушеных грибов, 350 г морской капусты, 5 соленых огурцов, 4 головки лука репчатого, 2/3 стакана масла растительного, молотый черный перец – по вкусу.*

Сушеные грибы замачивают, отваривают и охлаждают. Луковицы очищают и мелко режут. Подготовленные грибы, соленые огурцы и отварную морскую капусту мелко нарезают, добавляют зелень петрушки и обжаривают на растительном масле вместе с луком. Затем заправить перцем, слегка солят и хорошо перемешивают. Подают в охлажденном виде.

Винегрет с морской капустой и грибами. *200 г морской капусты, 200 г соленых грибов, 1 вареная свекла, 1 вареный картофель, 200 г квашеной белокочанной капусты, 2 головки репчатого лука, 1 огурец, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки сахара, черный перец по вкусу.*

Отварную морскую капусту, грибы, свеклу, картофель, квашеную капусту, огурец, репчатый лук нарезают кубиками, все

вместе перемешивают, заправляют растительным маслом, солят, перчат и сладят. Снова перемешивают и подают как холодную закуску.

Салат из кальмаров с овощами. *300 г филе кальмаров, 3 отварных картофелины, 3 отварных морковины, 3 огурца, 50 г майонеза, 250 г зеленого горошка.*

Филе кальмаров моют, чистят, заливают горячей водой на три минуты, затем очищают от шкурки и варят четыре минуты в подсоленной воде, после чего остужают (большее время варки может сделать кальмар жестким). Остуженное филе, картофель, морковь и очищенные от кожуры огурцы нарезают полосками, смешивают и заправляют майонезом.

Салат из кальмаров с яйцом и луком. *500 г филе кальмаров, 4 яйца, 3 луковицы 50 г майонеза, пучок петрушки и укропа.*

Филе кальмаров чистят, варят четыре минуты, после чего нарезают тонкой соломкой. Лук очищают и мелко режут, затем соединяют с кальмарами. Яйца моют, варят не более шести минут, затем очищают и мелко нарезают и добавляют к смеси кальмаров с луком, туда же нарезают зелень. Смесь заливают майонезом.

Салат из консервированных кальмаров. *200 г кальмаров консервированных, 4 картофелины, 1 луковица, 3 ст. ложки масла растительного, 2 яйца, 3 веточки укропа.*

Картофель моют и варят в мундире, затем остужают, очищают от кожицы, нарезают кубиками. Репчатый лук шинкуют, обжаривают в растительном масле. Яйца моют, варят, затем очищают и нарезают. Консервированные кальмары нарезают соломкой. Все компоненты смешивают, перчат, солят, добавляют нарезанную зелень, заправляют растительным маслом.

Салат из кальмаров с морской капустой. *250 г консервированной морской капусты, 100 г кальмаров, 1 морковь, 3 ст. ложки масла растительного, 1 луковица, 1/6 лимона, 3 веточки петрушки.*

Кальмаров чистят и варят в подсоленной воде около пяти минут, затем остужают и нарезают тонкой соломкой. Морковь моют, чистят, варят и нарезают мелкими кубиками, репчатый лук чистят и шинкуют. Консервированную морскую капусту перемешивают с остальными компонентами, добавляют сок лимона, растительное масло, нарезанную зелень, солят, перемешивают, дают настояться в прохладном месте 12 часов.

Салат из морской капусты с яйцами перепелиными. *250 г морской капусты, 1 головка лука, 10 перепелиных яиц, 1/2 лимона.*

Лук репчатый чистят, нарезают мелкими кубиками, слегка обжаривают на растительном масле. Яйца перепелиные моют,

отваривают, остужают, чистят, нарезают на мелкие кубики. Морскую капусту моют и отваривают в течение пяти минут, после чего отвар сливают, наливают свежую воду и снова варят около пяти минут. Капусту откидывают на дуршлаг, чтобы слить воду, затем шинкуют и соединяют с нарезанным луком и яйцами, солят, перчат, поливают лимонным соком, перемешивают.

Салат из морской капусты и креветок. *200 г креветок, 200 г нарезанной маринованной морской капусты, 200 г зеленого горошка, 50 г майонеза, 4 веточки зелени 2 яйца.*

Креветки моют, очищают, охлаждают, выкладывают на блюдо. Поверх креветок кладут нарезанную маринованную морскую капусту, следующий слой – консервированный зеленый горошек, нарезанные отварные яйца и зелень и сверху поливают майонезом.

Салат из мидии и морской капусты. *500 г мидий, 1/2 лимона, 200 г морской капусты.*

Замороженные мидии высыпают в дуршлаг, заливают кипятком. После того как мидии разморозятся, к ним добавляют консервированную морскую капусту, добавляют сок лимона, перемешивают, дают настояться 15 минут.

Салат из морской капусты с черносливом. *200 г морской капусты, 200 г чернослива без косточек, 100 г ядер грецких орехов, 2 луковицы, 30 г масла растительного.*

Морскую капусту очищают от твердых веточек, варят полчаса, затем промывают холодной водой и откидывают на дуршлаг. Чернослив моют, заливают на несколько минут кипятком, отваривают в небольшом количестве воды до мягкости, затем вынимают из воды, остужают и нарезают. Лук чистят, шинкуют, слегка обжаривают на растительном масле. Ядра орехов мелко нарезают. Компоненты соединяют, добавляют растолченные ядра орехов, перемешивают.

Салат из морской капусты с кунжутом. *100 г сухой морской капусты, 1 зубчик чеснока, 40 г соевого соуса, 20 г растительного масла, 5 г кунжутного семени, 1 головка луковицы.*

Сухую морскую капусту замачивают в теплой воде на полчаса, затем отваривают до мягкости, затем промывают в холодной воде, потом воде дают стечь. Потом капусту нарезают полосами длиной 15–20 см, по длине каждую полосу свертывают трубочкой, затем нарезают тонкой соломкой. Нарезанную капусту смешивают с готовым луком, туда же добавляют соус, нарезанный чеснок, перчат, солят и перчат.

Салат из белых кореньев с морской капустой. *100 г корня сельдерея, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ч. ложка сахара, 60 г капусты морской, 3 ст. ложки масла растительного, 1/4 лимона,*

3 веточки укропа.

Сельдерей и корень петрушки моют, отваривают, шинкуют, отваренную морковь нарезают соломкой. Все компоненты перемешивают, заправляют лимонным соком, солят и сахарят. Затем салат выкладывают в блюдо, посыпают измельченным укропом, заправляют растительным маслом.

Салат из морской капусты с картофелем и луком. *250 г маринованной морской капусты, 1 головка лука, 2 вареных (вкрутую) яйца, 1 отварная картофелина, 2 ст. ложки майонеза.*

Сливают жидкость из маринованной капусты, промывают ее. Яйцо и картофель отваривают, затем нарезают кубиками. Лук режут кольцами, все компоненты перемешивают.

Салат из морской капусты с овощами. *1/2 корня сельдерея, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/2 ч. ложки сахара, 60 г маринованной морской капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1/3 лимона, 4 веточки укропа.*

Корень петрушки, сельдерея и морковь моют, отваривают, очищают от кожуры и шинкуют соломкой. Сливают жидкость из маринованной капусты, смешивают с овощами и нарезанным укропом, заправляют лимонным соком, сахарят и солят, заправляют растительным маслом, снова перемешивают.

Салат из морской капусты с солеными огурцами. *250 г морской мороженой капусты, 1 соленый огурец, 1 морковь вареная, 1 репчатый лук, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 вареное яйцо, 3 ст. ложки растительного масла.*

Морскую капусту размораживают, промывают, варят 15–20 минут в большом количестве воды. Отваренную капусту промывают кипяченой водой, затем охлаждают и пропускают через мясорубку. Морковь моют, варят и очищают от кожуры. Затем нарезают соломкой. Соленые огурцы нарезают тонкой полоской, смешивают с морковкой. Яйцо варят, очищают, нарезают кубиками, соединяют с остальными компонентами, нарезанной зеленью и заправляют растительным маслом.

Салат из морской капусты с сельдью. *1 сельдь, 1 морковь, 1 головка лука, 250 г консервированной морской капусты.*

Сельдь моют, очищают от кожицы, костей. Морковь отваривают, очищают от кожицы, нарезают на кусочки. Лук очищают и нарезают. Селедочное филе нарезают, укладывают нижним слоем в посуду. Сверху кладут морскую капусту, нарезанный лук и морковь. Дают постоять 12 часов, затем выкладывают в салатник, заправляют растительным маслом и перемешивают.

Салат с морской капустой и крабовыми палочками. *500 г свежей морской капусты, 2 упаковки крабовых палочек, 5 яиц, 3 ст.*

ложки майонеза.

Морскую капусту моют, отваривают около четырех минут. Яйца моют, варят шесть минут, очищают и нарезают. Крабовые палочки нарезают и смешивают с яйцами, морской капустой, солят и заправляют майонезом. Подают с картофелем.

Салат из морской капусты и крабового мяса. *250 г консервированной морской капусты, 200 г крабового мяса, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 3 ст. ложки майонеза.*

Морскую капусту вынимают из банки и дают стечь жидкости, затем капусту нарезают на мелкие тонкие кусочки. Крабовое мясо мелко нарезают. Морковь моют, очищают, натирают на терке и слегка обжаривают в растительном масле, добавив к ней нарезанный лук. Когда овощи станут прозрачными, их смешивают с крабовым мясом и морской капустой, заправляют майонезом и перемешивают.

Салат из морской капусты с кунжутом. *200 г сухой морской капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 25 г соевого соуса, 2 зубчика чеснока, 1/2 ч. ложки сахара, 1 щепотка кунжутных семян.*

Сухую морскую капусту замачивают в теплой воде и через некоторое время дают стечь жидкости. Подготовленную морскую капусту нарезают длинными полосами, затем каждую полоску свертывают трубочкой и режут тонкой соломкой. Нарезанную соломку складывают в дуршлаг и промывают. Лук очищают, нарезают и обжаривают в растительном масле до прозрачности, затем смешивают с морской капустой, добавляют кунжутные семена, нарезанный чеснок, уксус, солят и перемешивают.

Салат из морской капусты с яблоками. *250 г консервированной морской капусты, 1 яблоко, 1 огурец, 1 морковь, 70 г сметаны, 3 веточки укропа.*

Морковь моют, очищают от кожуры, натирают на крупной терке. Огурцы и яблоки моют, очищают от кожуры и нарезают тонкими ломтиками. Все продукты смешивают с морской капустой, добавляют нарезанную зелень, затем заправляют сметаной и перемешивают.

Салат из свинины с морской капустой и макаронных изделий. *150 г постной свинины, 100 г сушеной морской капусты, 100 г макаронных изделий, 30 г растительного масла, 25 г соевого соуса, 5 г кунжутного масла, 1 зубчик чеснока, 1/4 головки лука, 1 г имбиря.*

Сушеную морскую капусту заливают кипятком и оставляют набухать на два часа, затем промывают водой, дают воде стечь и нарезают готовую капусту соломкой. Свинину моют, очищают от пленок, сухожилий, жира, варят до готовности, затем нарезают

узкой соломкой. Макаронные изделия отваривают до готовности, затем выкладывают на разогретое масло на сковороду, добавляют нарезанный лук, имбирь, перемешивают и остужают. Чеснок мелко нарезают. Подготовленную морскую капусту и нарезанную свинину выкладывают вокруг макаронных изделий, поливают соевым соусом, посыпают нарезанным чесноком.

Салат из морской капусты с тунцом. *250 г консервированной морской капусты, 1 головка репчатого лука, 3 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 3 веточки укропа, 3 ст. ложки майонеза, 500 г филе тунца.*

Филе тунца обжаривают в течение нескольких минут в горячем растительном масле, остужают, нарезают мелкими кусочками. Яйца отваривают, очищают, мелко нарезают, смешивают с тунцом, туда же добавляют нарезанный лук, зелень и морскую капусту и перемешивают с майонезом.

Салат из морской капусты с соленым огурцом. *200 г замороженной морской капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 соленых огурца, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла.*

Морскую капусту размораживают, затем промывают водой и варят пять минут, затем поменять воду, варить еще 10 минут, после чего третий раз сменить воду и продолжать варить около пяти минут. Затем морскую капусту остужают и нарезают тонкой соломкой. Репчатый лук чистят и мелко режут. Соленый огурец мелко нарезают. Яйцо моют, варят, очищают, нарезают кубиками. Все компоненты смешивают, добавляют нарезанную зелень, заправляют растительным маслом.

Салат из морской капусты, риса. *400 г телячьих мозгов, 150 г риса, 1 киви, 100 г консервированной морской капусты, 2 веточки зеленого лука, 1 ст. ложка уксуса, 1 сладкий перец, 150 г шампиньонов, 50 мл столового вина, 3 веточки укропа, 3 ст. ложки растительного масла.*

Телячьи мозги промывают, замачивают в воде с добавлением уксуса на два часа, затем варят в подсоленной воде до готовности, затем мясо охлаждают, нарезают на мелкие ломтики. Рис промывают, отваривают до мягкости, промывают, смешивают с мясом. К смеси добавляют нарезанный лук. Перец и грибы моют, мелко режут, тушат в вине и растительном масле. Все компоненты перемешивают, добавляют консервированную морскую капусту, нарезанную зелень, солят, посыпают сверху нарезанными кусочками киви.

Салат из морской капусты и палтуса. *400 г филе палтуса, 250 г консервированной морской капусты, 2 яйца, 1 лук репчатый, 3 веточки укропа, 2 веточки петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка соевого соуса.*

Филе палтуса моют, отваривают несколько минут в подсоленной воде, затем охлаждают, режут на маленькие кусочки. Яйца моют, варят шесть минут, охлаждают, очищают, нарезают на кубики. Лук очищают, нарезать тонкими полукольцами. Укроп и петрушку мелко режут. Готовят соус: растительное масло перчат, смешивают тщательно с соевым соусом. Готовый палтус смешивают с морской капустой, зеленью, нарезанным яйцом, луком, заправляют уксусом и перемешивают.

Салат из морской капусты с лапшой из рисовой муки. *200 г консервированной морской капусты, 200 г рисовой лапши, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка кунжутных семян, 1 ст. ложка масла растительного, 1 зубчик чеснока, 3 веточки петрушки и укропа.*

Рисовую лапшу заливают кипятком на три минуты, затем отбрасывают на дуршлаг и остужают. Чеснок чистят, нарезают мелкими кусочками. Зелень петрушки и укропа нарезают. Готовят соус: к растительному маслу добавляют соевый соус, раздавленный чеснок. Морскую капусту перемешивают с рисовой лапшой, заправляют соусом, посыпают кунжутным семенем.

Салат из фасоли и морской капусты. *200 г капусты морской, 200 г белая мелкая фасоль, 1 головка лука, 1 помидор, 2 ст. ложки соуса соевого, 1/3 лимона, 1/2 ч. ложка сахара, 3 веточки укропа.*

Белую фасоль промывают, отваривают до мягкости, потом откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода, охлаждают. Зелень укропа моют. Лук очищают, нарезают полукольцами. Помидор вымыть, обдают кипятком, снимают кожицу, нарезают кубиками. Морскую капусту смешивают с фасолью, помидором и луком. Готовят соус: соевый соус смешивают с лимонным соком и сахаром. Соус вмешивают в смесь, после чего салат перемешивают.

Салат с морской капустой и овощами. *250 г консервированной морской капусты, 200 г белокочанной капусты, 1 огурец, 3 стручка зеленого лука, 1 помидоры, 1 яблоко, 2 ст. ложки масла растительного.*

Помидор моют, обдают кипятком, снимают кожицу, нарезают полукольцами. Капусту белокочанную моют, мелко шинкуют. Огурец и яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают кубиками. Морскую капусту смешивают с капустой, огурцом и яблоком, нарезанным зеленым луком, заправляют растительным маслом, перемешивают.

Салат из морской капусты с баклажанами. *250 г консервированной морской капусты, 1/3 баклажана, 100 г лапши рисовой, 2 помидора, 1 головка красного лука, 1 лимон, 2 ст. ложки*

растительного масла, 1 ст. ложка соуса соевого.

Рисовую лапшу заливают кипятком, оставляют на три минуты, после чего откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Лук очищают, нарезают кольцами. Помидоры моют, обдают кипятком и очищают кожицу, затем нарезают полукругами. Лимон моют, очищают от кожуры и нарезают кольцами. Баклажан очищают от кожуры и готовят на пару 10 минут до мягкости, потом нарезают кубиками. Все компоненты смешивают, заправляют соевым соусом и растительным маслом, тщательно перемешивают.

Винегрет из морской капусты и свеклы. *1 свекла, 250 г консервированной морской капусты, 1 картофель, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки масла оливкового, 1 корень сельдерея, 3 веточки петрушки, 1/4 лимона.*

Свеклу, картофель, корень сельдерея и морковь моют, отваривают и очищают от кожуры, затем нарезают кубиками. Лук очищают и нарезают кубиками. Нарезанные овощи соединяют, добавляют к ним морскую капусту, нарезанную зелень, поливают соком лимона, заправляют оливковым маслом.

Салат из морской и квашеной капусты. *1 стакан маринованной морской капусты, 1 стакан капусты квашеной, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки масла растительного, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука.*

Морскую капусту освобождают от жидкости (откидывают на несколько минут на дуршлаг), нарезают тонкой соломкой. Квашеную капусту отжимают и быстро промывают водой, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Картофель моют, отваривают и нарезают кубиками, луковицу чистят и режут тонкими кольцами. Зелень мелко нарезают. Все компоненты смешивают, солят и заправляют растительным маслом.

Салат из морской капусты, ростков пшеницы и семги. *250 г морской капусты, 200 г филе семги, 100 г ростков пшеницы, 1 пучок зеленого салата, 1 ст. ложка растительного масла, 3 веточки укропа.*

Морскую капусту моют, освобождают от жестких включений, заливают кипящей водой и варят 10 минут на маленьком огне. Пшеничные ростки мелко нарезают вместе с укропом. Филе семги моют, варят до готовности (или готовят на пару), остужают, затем мелко нарезают. Салат промывают и обсушивают на бумаге, затем смешивают с ростками пшеницы, семгой и морской капустой, заправляют растительным маслом и снова перемешивают.

Салат из морской капусты с жареным луком и чесноком. *300 г сушеная морская капуста, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса.*

Сушеную морскую капусту кладут в теплую воду на 30 минут, затем откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода, а после этого нарезают соломкой. Лук очищают, режут кольцами, кладут в разогретое масло и жарят до прозрачности, затем остужают и смешивают с морской капустой, нарезанным чесноком, заправляют соевым соусом, перемешивают и дают настояться один час до подачи на стол.

Салат из обжаренной морской капусты. *500 г морской капусты, 300 г пекинской капусты, 100 г растительного масла, 50 г бульона, 20 г красного вина, 1 ч. ложка сахара.*

Морскую капусту моют, очищают от жестких включений, варят в кипящей воде 10 минут, затем выкладывают на дуршлаг, дают стечь воде и нарезают соломкой. Листья салата моют, режут, кладут в горячее растительное масло, добавляют бульон и

тушат семь минут, затем вынимают и остужают, в оставшийся раствор кладут морскую капусту, вливают вино, добавляют сахар и соль, доводят до кипения, затем морскую капусту вынимают, дают стечь жидкости, остужают и перемешивают с готовыми листьями салата.

Салат из морской капусты с маринованным луком и майонезом. *1 стакан отварной и нашинкованной морской капусты, 3 головки репчатого лука, 5 ст. ложек 3 %-ного столового уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1/2 стакана майонеза.*

Репчатый лук очищают, нарезают соломкой, помещают в маринад из уксуса, сахара и соли на несколько часов, затем соединяют с готовой морской капустой, заправляют майонезом, перемешивают.

Салат из морской капусты и черешкового сельдерея. *250 г морской капусты, 200 г черешкового сельдерея, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла.*

Морскую капусту моют, очищают от жестких включений, заливают кипящей водой и варят около 30 минут, затем воду сливают, капусту промывают в холодной воде, откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Черешки сельдерея моют и тонко режут. Лук очищают и мелко нарезают. Все компоненты смешивают, слегка солят, заправляют растительным маслом.

Салат из морской капусты и морепродуктами под томатным соусом. *1 стакан подготовленной – отваренной и нашинкованной – морской капусты, 250 г отварных и нарезанных соломкой кальмаров, 1 головка лука репчатого, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки.*

К нарезанным кальмарам и морской капусте добавляют нарезанный лук, обжаренный на растительном масле до прозрачности. Компоненты перемешать, заправить томатной пастой, добавить нарезанный чеснок и зелень, тщательно перемешать.

Салат морской капустой и фруктами. *250 г морской капусты, 2 яблока зеленых, 100 г крупного изюма без косточек, 50 г меда.*

Морскую капусту моют, очищают от жестких включений, затем варят 30 минут. После этого капусту достают, откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода, затем режут на полосы, которые сворачивают в трубочки и нарезают поперек тонкими полосками. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают соломкой. Изюм промывают, заливают на несколько минут кипятком, затем смешивают с яблоком и морской капустой, заправляют медом, перемешивают.

Салат мясной с морской капустой. *250 г консервированной морской капусты, 80 г квашеной капусты, 40 г отварного говяжьего мяса, 1 соленый огурец, 200 г зеленого горошка, 1 картофель, 1 морковь, 1 головка лука репчатого, 4 ст. ложки майонеза.*

Белокочанную квашеную капусту нарезают соломкой. Говядину очищают от пленок и сухожилий, варят до готовности, отделяют нужное количество и нарезают маленькими кубиками. Картофель и морковь отваривают, очищают от кожуры и тоже нарезают кубиками. Соленый огурец режут на кусочки. Компоненты перемешивают с морской капустой, зеленым горошком, нарезанным репчатым луком, заправляют майонезом, солят и снова тщательно перемешивают.

Печеночный паштет с морской капустой. *400 г говяжьей печени, 250 г мороженой морской капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки молока или овощного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца.*

Говяжью печень промывают, очищают от пленок, варят на маленьком огне до полной готовности, потом охлаждают и пропускают через мясорубку. Морскую капусту размораживают, промывают, очищают от включений, варят до готовности, затем вынимают, дают стечь воде, а потом пропускают через мясорубку. Лук очищают, нарезают и обжаривают в растительном масле до прозрачности, тоже пропускают через мясорубку. Все компоненты тщательно вымешивают, затем к ним добавляют молоко или бульон, сливочное масло и снова перемешивают до мягкости.

Лапшевник из домашней лапши с морской капустой. *400 г домашней лапши, 1 л молока 2 стакана воды, 400 г творога, 200 г отварной морской капусты, 3 яйца, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки тертого сыра.*

Отваривают в подсоленной кипящей воде домашнюю лапшу до готовности, затем в кастрюлю с лапшой вливают молоко и варят до тех пор, пока лапша не разварится.

Отварную морскую капусту пропускают через мясорубку. Творог растирают, чтобы не было комков, смешивают с капустной массой. Яйца моют, разбивают, отделяют белок от желтка, желток растирают с сахаром и присоединяют к капустно-творожной смеси, затем взбивают белки и, помешивая всю массу, постепенно их вводят в нее. Полученную смесь выкладывают в форму, посыпают натертым сыром, ставят в духовку, нагретую до 18 °С, и выпекают 25 минут.

Салат из морской капусты с кукурузой. *250 г морской капусты, 200 г консервированной кукурузы, 200 г крабовых палочек,*

3 яйца, 2 ст. ложки майонеза.

Яйца моют, варят, очищают и мелко нарезают. Крабовые палочки также нарезают кубиками. Морскую капусту промывают, отваривают в трех водах по 10 минут, затем отжимают и мелко нарезают полосками. Выкладывают слоями: нарезанную морскую капусту, крабовые палочки, консервированную кукурузу, яйца, снова морскую капусту и т. д. Все слои слегка солят и смазывают майонезом.

Супы

В меню тех, кто страдает расстройством щитовидной железы, входят и различные супы. Овощные супы могут вариться на бульоне. Супы из зелени хорошо варить на курином бульоне. Картофельные супы, борщи можно варить на говяжьем бульоне, супы с бобовыми варят на бульоне из свинины. Однако важно не готовить наваристые бульоны, что не считается полезным для тех, у кого неправильно функционирует щитовидная железа.

Если варят овощные супы, к ним добавляют крупы, макаронные изделия, галушки и клецки. Овощные супы подают с гренками, сухариками, тостами, пирожками. В качестве заправки можно использовать растительное масло, сметану, майонез. Перед подачей овощные супы посыпают тертым сыром, зеленью, нарезанным яйцом. Можно также использовать в качестве добавки лук, нарезанный тонкими кольцами, маслины, орехи.

Суп с морской капустой. *800 г картофеля, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1/2 корня сельдерея, 4 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г консервированной морской капусты, 3 веточки зелени петрушки или укропа, 4 горошины перца, 1 лавровый лист.*

Морковь и картофель моют, очищают, нарезают на мелкие кубики. Корень сельдерея, петрушки, нарезанный лук очищают, обжаривают на малом огне, затем в посуду с овощами добавляют немного воды и тушат до полуготовности, затем добавляют консервированную морскую капусту и варят до полной готовности, в конце готовки добавляют лавровый лист и солят, затем посыпают нарезанной зеленью. Подают со сметаной.

Суп с рыбой и морской капустой. *100 г филе морской рыбы, 4 ст. ложки консервированной морской капусты, 4 картофелины, 2 морковки, 2 ст. ложки сметаны, 1 головки репчатой луковицы, соль и перец по вкусу.*

Рыбу очищают, промывают, кладут в кипяток и варят 10 минут. Морковь, картофель моют, очищают от кожуры, нарезают на кружки. Лук очищают, нарезают. Все овощи добавляют в суп, туда же кладут морскую капусту, варят несколько минут. Подают со сметаной.

Суп северный. *1 морковь, 3 стручка зеленого лука, 1 картофель, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан овощного бульона. 5 ст. ложек молока, 4 ст. ложки сметаны.*

Морковь моют, очищают, нарезают, кладут в кастрюлю с нагретым растительным маслом и обжаривают. Затем к обжаренной моркови добавляют нарезанный зеленый лук и заливают бульоном. Картофель моют, очищают, нарезают кубиками и добавляют в суп, туда же вливают молоко и варят до мягкости картофеля. Перед подачей добавляют сметану.

Суп щавельный. *200 г свежего щавеля, 2 картофеля, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 л воды, 2 ст. ложки сметана.*

Картофель моют, очищают, нарезают на кубики, заливают водой и варят до пяти минут, затем добавляют нарезанные листья щавеля, затем продолжают варку. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. После закипания в суп добавляют яичный желток, тщательно перемешивают, солят. Варят суп до полной готовности картофеля. Перед подачей заправляют сметаной.

Суп с клецками. *200 г говяжье мясо, 1 морковь, 1 корень петрушки, 5 свежих огурцов, 20 г муки, 400 г ржаных клецек, 200 г сметаны, 5 ст. ложек нарезанной зелени.*

Из мяса и овощей варят бульон. Из ржаной муки и воды делают клецки, которые вводят в кипящий бульон. Огурцы моют и очищают, затем нарезают на мелкие кубики и кладут в бульон с клецками. Перед подачей бульон посыпают нарезанной зеленью и заправляют сметаной.

Суп с лимоном. *200 г постного мяса, 1 морковь, 1 корень петрушка, 200 г риса, 3 ст. ложки растительного масла, 200 г сметаны, 1 лимон.*

Из мяса и корнеплодов варят бульон. Рис промывают в нескольких водах, затем варят до готовности. В процеженный бульон добавляют рис, солят и выжимают в него очищенный лимон, предварительно нарезанный ломтиками. Перед подачей на стол добавляют сметану.

Суп с салатом и зеленым горошком (при избытке йода в организме). *400 г зеленого горошка – можно использовать свежий, консервированный или замороженный горошек, 2 пучка салата, 1 л куриного или овощного бульона, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки масла сливочного, 1/2 ч. ложки сахара, 2 веточки укропа или петрушки.*

Салат, горошек, лук и зелень моют, нарезают, заливают горячим бульоном и варят около 30 минут. Затем суп взбивают блендером, солят, сластят, добавляют сливочное масло. Подают с гренками или сухариками.

Суп овощной с шампиньонами. *500 мл бульона овощного или куриного, 100 г шампиньонов, 1 стебель лука-порея, 1 лук репчатый, 1 сладкий красный перец, 5 ст. ложек масла растительного, 1 ч. ложка соевого соуса, имбирь.*

Шампиньоны очищают, моют и режут на мелкие кусочки. Перец, репчатый лук и лук порей моют, нарезают, кладут в растительное масло и тушат около пяти минут, туда же добавляют грибы и тушат вместе. Затем вливают бульон, соевый соус и имбирь. Подают с домашней лапшой или другими макаронными изделиями.

Бульон с овощами. *2 стебля лука-порея, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 картофеля, 2 л бульона.*

Морковь, петрушку, картофель моют, очищают и вместе с луком-пореем нарезают соломкой, заливают бульоном и варят до готовности.

Суп с картофельными клецками. *Для клецек: 2 картофеля, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 л бульона, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Картофель моют, варят в мундире, очищают от кожуры, затем разминают и проводят через мясорубку. Затем в картофельную массу добавляют сливочное масло, яйцо, муку, солят. Из массы готовят клецки, которые затем обваливают в муке, опускают в кипящий бульон, варят 10 минут, затем вынимают. При подаче в тарелку выкладывают клецки, заливают бульоном. Подают с гренками, пирожками, сметаной.

Суп-пюре из авокадо. *4 авокадо, 1/2 стакана сливок, 3 стакана бульона, 2 ст. ложки хереса, 4 ст. ложки кукурузной муки.*

Авокадо моют, чистят, разрезают пополам вдоль на две половинки, удаляют косточки. Мякоть извлекают, разминают до пюре, перемешивают со сливками. Бульон доводят до кипения, затем в него вводят пюре из авокадо. В суп добавляют херес, перчат, солят, выключают. Кукурузную муку солят, разводят водой и замешивают тесто. Из теста делают лепешку и жарят на сковороде с двух сторон, затем сворачивают лепешку в рулет и нарезают соломкой поперек. При подаче супа посыпают сверху кукурузной соломкой.

Манный суп. *4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки манной крупы, 7 стаканов воды, 5 картофелин, пучок зелени петрушки.*

Манную крупу слегка обжаривают в растительном масле, затем добавляют воду, солят, доводят при помешивании до кипения. Картофель моют, очищают, нарезают на кусочки, добавляют в суп и варят до готовности картофеля, солят, перчат,

посыпают нарезанной зеленью.

Свекольник с клецками. *4 свеклы, 4 стакана воды, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1/2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/3 стакана сметаны, 1 кусок ржаного хлеба. Для теста: 1 стакан муки, 1/4 стакана воды. Для начинки: 100 г шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей.*

Половину свеклы моют, очищают, режут на кусочки, кладут в банку, туда же добавляют ржаной хлеб, заливают водой, затем накрывают марлей и держат в теплом месте несколько дней. Коренья моют, чистят, нарезают и вместе с оставшейся свеклой варят суп. После того как овощи станут мягкими, к супу добавляют замоченную свеклу, сахар и соль, доводят до кипения и добавляют растительное или сливочное масло.

Готовят клецки из муки и воды, солят. Готовят начинку клецек: грибы моют, очищают, нарезают и вместе с нарезанным луком тушат в масле, после этого охлаждают, затем соединяют с молотыми сухарями. На каждый небольшой кусочек теста кладут начинку и лепят маленькие пирожки. Их варят в подсоленном кипятке, пока не всплывут, а затем добавляют к свекольнику. Перед подачей в свекольник кладут сметану.

Мисо-суп с морской капустой. *2–3 шт. твердых вяленых сардин нибоси, 100 г тофу, 4 стакана воды, 1 ложка порошка дашино-мото, 1 ст. ложка белого мисо, 100 г маринованной морской капусты, 1 стручок зеленого лука.*

В воду опускают нибоси и ставят на огонь, доводят до кипения. Потом вынимают рыбу и добавляют белое мисо, можно добавить порошок (дашино-мото) для рыбного бульона. Суп не кипятят, а доводят до температуры, близкой к кипению. После чего добавляют нарезанную морскую капусту и кубики тофу (соевый творог), продолжают греть (без кипения) до момента, когда капуста всплывет, после чего огонь выключают. При подаче к столу можно посыпать нарезанным зеленым луком.

Мисо с морской капустой и шиитаке. *50 г отварной морской капусты, 1/2 пакета шиитаке [1] , 500 мл приправы даси, 60 г соевой пасты.*

Моют морскую капусту, отваривают ее в трех водах в общей сложности около 30 минут, достают, дают стечь воде, затем режут на кусочки размером около 3 см. Промыть шиитаке в воде. К даси добавляют соевую пасту, нагревают на слабом огне, затем кладут туда ж морскую капусту, снова нагревают (не кипятят), а потом снимают с огня и разливают по тарелкам.

Вторые блюда

Котлеты мясные с морской капустой. *500 г постной*

говядины, 100 г отварной морской капусты, 1 головка лука 50 г пшеничного хлеба, 2 ст. ложки растительного масла, 30 г размолотых сухарей, 1/2 стакана молока.

Говядину промывают, освобождают от пленок и сухожилий, прокручивают через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, морской капустой и очищенной луковицей. Затем фарш формируют в котлеты, обваливают в сухарях и обжаривают в растительном масле. Подают с овощным салатом.

Оладьи из макаронных изделий и морской капусты. *200 г макаронных изделий, 100 г отварной морской капусты, 2 моркови, 2 стакана грибного отвара, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сметаны.*

Морковь моют, очищают, кладут в грибной отвар и варят до мягкости. Затем готовую морковь вместе с морской капустой пропускают через мясорубку. Макаронные изделия отваривают до разваривания, соединяют с готовым пюре. Яйца моют, разбивают, отделяют белок от желтка, желток растирают с сахаром, вмешивают в массу, затем туда же добавляют взбитые белки. Всю массу солят, снова перемешивают. Ложкой выкладывают на сковороду с разогретым маслом небольшие порции и обжаривают с двух сторон. Подают со сметаной.

Рыбная начинка для пельменей и пирожков с морской капустой. *500 г филе рыбы, 1 головка лука репчатого, 300 г морской капусты.*

Морскую капусту моют, очищают от твердых включений, варят в трех водах в общей сложности около 30 минут, затем промывают холодной водой, отжимают. Рыбное филе промывают, удаляют остатки чешуи или костей, пропускают через мясорубку вместе с морской капустой и очищенным репчатым луком, вымешивают, добавляют соль и перец и снова перемешивают.

Суп на основе крапивы. *3 картофеля, 1 морковь, 1 репчатый лук, 1 пучок щавеля, 1 ст. ложка растительного масла, 1 пучок крапивы.*

Картофель, луковицу, и морковь моют, чистят и нарезают. В подсоленную кипящую воду укладывают нарезанный кубиками картофель, морковь и лук и варят до мягкости, после чего к ним добавляют ошпаренную кипятком и нарезанную крапиву, щавель, солят, заправляют растительным маслом и варят еще несколько минут. Подают со сметаной.

Рыба в кляре из кукурузной муки. *300 г филе морской рыбы, 70 г пищевого крахмала, 25 г кукурузной муки, 5 ст. ложек растительного масла.*

Смешивают крахмал и муку, добавляют воду – около 50 мл, солят, тщательно перемешивают – тесто должно быть жидким.

Филе рыбы промывают, нарезают на порции, обмакивают в тесто и обжаривают с двух сторон в разогретом растительном масле.

Рыба в кляре со сметаной. *300 г филе морской рыбы, 1 яйцо, 50 г муки, 6 ст. ложек растительного масла, 1/2 стакана сметаны.*

Из муки, сметаны и яйца делают тесто, по консистенции напоминающее густую сметану, тесто слегка солят. Рыбное филе моют, нарезают на тонкие полоски, обмакивают в кляр и жарят во фритюре, затем выкладывают на салфетку и дают стечь маслу.

Рулетики с рыбой. *4 куска рыбы по 150 г (при гипотиреозе выбирают морскую рыбу, при гипертиреозе – речную), 4 виноградных листа (или капустные – при гипертиреозе), 1 зубчик чеснока, 3 головки красного лука, 1 лимон, 1 красный сладкий перец, 1/4 острого красного перца, 1 кусочек корня имбиря, 2 ст. ложки растительного масла.*

На несколько минут в горячую воду опускают виноградные листья (или капустные), затем достают, кладут в дуршлаг и дают стечь воде. В отдельную посуду натирают лимон вместе с цедрой. Измельчают чеснок, лук чистят, нарезают кольцами, сладкий перец освобождают от сердцевины, острый перец нарезают тонкими полосками, корень имбиря измельчают. Филе рыбы натирают солью и перцем, а также цедрой и лимонным соком. Лист винограда или капусты смазывают растительным маслом, на него кладут кусок рыбы, лук, имбирь, перец, затем заворачивают, завязывают ниткой и укладывают в форму, затем ставят в разогретую до 18 °С духовку и выпекают 30 минут. Подают горячим.

Рулетики из камбалы. *8 кусков филе камбалы, 1 зеленый и желтый перцы, 2 красных сладких перца, 1/2 стакана сливок, 1/2 ст. ложки сметаны, 1/2 ст. ложки майонеза, молотый душистый перец, 100 мл вермута, 2 лимона, 8 кусков тонко нарезанного бекона, 1 пучок петрушки.*

Желтый и зеленый перец моют, разрезают на четыре части, удаляют сердцевину и перегородки, а также и основания плодоножек, после чего нарезают на кусочки. Очищенный красный перец превращают в пюре, прокрутив через мясорубку, туда добавляют сливки, майонез, сметану, вермут, солят и перчат. Филе камбалы моют и обсушивают, затем обмазывают соком лимона, солят, перчат. На каждый кусочек филе кладут кусочек бекона, порцию пюре из перца, после чего кусок рыбы сворачивают рулетиком и скалывают шпажкой. Нарезанный перец укладывают в форму, сверху кладут рулетики. Выпекают при температуре 18 °С около получаса. Перед подачей на стол посыпают нарезанной зеленью.

Рыбные рулетики на шпинате. *300 г шпината, 300 г филе рыбы (при гипотиреозе выбирают морскую рыбу, при гипотиреозе – рыбу речную), 1 яйцо, 1/2 стакана сливок, 2 цукини (или молодые кабачки), 150 г шампиньонов, 1 ст. ложка нарезанного мускатного ореха.*

Филе рыбы промывают, разрезают на куски. Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Рыбу пропускают через мясорубку, полученный фарш вымешивают вместе с белком, солят, перчат, добавляют половину сливок. Один цукини режут вдоль на восемь тонких ломтиков. На них укладывают рыбный фарш, аккуратно скатывают и закрепляют шпажками. Второй цукини режут кусочками. Шампиньоны моют, чистят, режут дольками и солят. Шпинат моют, укладывают на дно формы, сверху на шпинат кладут шампиньоны, нарезанные цукини и рыбные рулетики, сверху поливают сливками, посыпают нарезанным мускатным орехом, затем ставят в духовку и готовят около 15 минут при температуре 18 ˚С.

Заливной рулет из сардин. *600 г сардин без головы, 2 ст. ложки нарезанного укропа, 3 стакана воды, 4 горошка перца, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 1 ч. ложка сахара. Для желе: 1 л рыбного бульона, 40 г желатина.*

Сардины потрошат, аккуратно удаляют кости, оставляя обе половинки соединенными, очищают от чешуи, промывают. С внутренней стороны намазывают солью, перцем, нарезанным укропом. Затем рыбу сворачивают от хвоста в рулет и закрепляют шпажкой или связывают ниткой. Подготовленную рыбу кладут в посуду. Кости заливают водой и варят 20 минут, затем процеживают отвар, добавляют уксус и заливают рыбные рулеты, затем доводят до кипения и кипятят восемь минут на слабом огне. После этого рулеты вынимают, в бульоне растворяют предварительно размоченный и разведенный желатин. Когда бульон остынет, им сверху заливаются рыбные рулетики, из которых предварительно вынимают шпажки. Рядом с рулетиками можно разложить зелень петрушки, нарезанную кружками отварную морковь. Подавать можно с хреном.

Фаршированная щука. *1 крупная щука, 1 луковица, 1 отварная картофелина.*

Рыбу моют, очищают от чешуи и отделяют голову. Сделав надрез со стороны брюшка, вынимают внутренности, затем аккуратно вынимают кости, хребет и филейную часть, оставив нетронутой кожу. Отварной картофель разминают в пюре. Филе отделяют от костей, перекручивают с очищенной луковицей, в фарш добавляют картофельное пюре, солят и перемешивают. Затем массой набивают кожу, сшивают, кладут в кипяток и варят

20 минут. Затем фаршированную рыбу достают и дают остыть, затем нарезают на порции. При желании можно в рыбный бульон добавить разведенный желатин, а затем залить куски фаршированной щуки.

Рулет рыбный с луком на капусте (при гипертиреозе). *700 г филе речной рыбы, 3 головки лука репчатого, несколько листов капусты белокочанной, 5 ст. ложек риса, 2 ст. ложки сухарей панировочных, 3 ст. ложек растительного масла, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки и укропа.*

Рыбное филе моют, очищают от остатков чешуи и костей, пропускают через мясорубку, солят, перчат, добавляют растолченный чеснок, смесь вымешивают с сухарями. Лук чистят, нарезают, обжаривают на растительном масле. Рис промывают, отваривают семь минут, выкладывают на несколько минут на дуршлаг, смешивают с обжаренным луком и нарезанной зеленью. Листья капусты моют, окунают в подсоленный кипяток на несколько минут, затем обсушивают. На листья капусты выкладывают рыбный фарш, сверху – рисовую смесь, затем сворачивают в рулет. Рулеты выкладывают в посуду, заливают кипятком и варят около 30 минут. Подают остуженным, перед подачей посыпают зеленью.

Рулет из сайды. *150 г сайды, 30 г черствого пшеничного хлеба, 50 г репчатого лука, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 10 г молотых сухарей.*

Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Филе сайды промывают, пропускают через мясорубку вместе с черствым хлебом, очищенной луковицей. В фарш добавляют желток и взбитый белок, тщательно вымешивают, формируют рулет, выкладывают в форму, посыпают сухарями, выпекают при температуре 180 ˚С в духовке 20 минут. После готовки рулет смазывают сливочным маслом и дают остыть.

Рулет рыбный с овощным фаршем. *100 г филе рыбы (при гипертиреозе используется речная рыба, при гипотиреозе – морская), 20 г хлеба пшеничного, 25 мл молока, 1 яйцо. Для фарша: 3 стебля лука зеленого, 30 г шпината, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 5 г раздавленных сухарей.*

Филе пропускают через мясорубку вместе с вымоченным в молоке хлебом, в массу добавляют часть яйца и солят, затем вымешивают. Готовят начинку. Яйцо моют, варят, нарезают мелко. Режут лук и шпинат, смешивают с нарезанным яйцом.

Рыбную массу выкладывают нижним слоем в форму, в центре выкладывают начинку, затем аккуратно фарш сворачивают в рулет, посыпают сухарями. Затем форму ставят в духовку при температуре 18 ˚С и готовят 30 минут, потом смазывают

сливочным маслом. Подают с овощами.

...

Кальмары – отличный продукт для тех, у кого недостаточная функция щитовидной железы. Кальмары считались деликатесом еще в эпоху древних цивилизаций. Средиземноморское меню очень богато разнообразными блюдами из кальмаров. Чтобы мясо оставалось нежным, замороженное филе размораживают на воздухе или в соленой холодной воде. После разморозки мясо кальмаров отбивают с обеих сторон. Долго кальмаров не готовят, иначе мясо теряет свои вкусовые качества – обычно достаточно трех-пяти минут.

Кальмары с луком. *800 г замороженного филе кальмаров, 4 ст. ложки растительного масла, 4 головки репчатого лука.*

Филе кальмара размораживают и промывают, затем слегка отбивают с обеих сторон и варят несколько минут, затем вынимают из воды, остужают, нарезают кусочками и обжаривают в растительном масле. Отдельно жарят очищенный и нарезанный лук. Затем кальмары смешивают с луком, добавляют немного воды и тушат еще несколько минут.

Кальмары с рисом. *500 г замороженных кальмаров (или 150 г сушеных кальмаров), 1 стакан риса, 2 луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла, 1½ ст. ложки муки, 1/2 стакана молока.*

Кальмаров размораживают, моют, нарезают на кусочки, обжаривают в растительном масле. Рис промывают, заливают водой, солят и варят до полуготовности, затем смешивают с кальмарами, туда же добавляют нарезанный и обжаренный лук, добавляют молоко и солят. Затем смесь перемешивают, оставляют готовиться при закрытой крышке на маленьком огне несколько минут до готовности.

Кальмары с овощами. *900 г филе кальмаров, 1½ ст. ложки муки, 5½ ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана сметаны, 1/2 ч. ложки сахара, 5 морковок, 2 головки репчатого лука, 3–4 шт. гвоздики, 1/2 стакана воды.*

Филе кальмаров моют и отваривают, затем нарезают и жарят несколько минут на растительном масле. Морковь и лук очищают и мелко нарезают, затем тоже обжаривают в растительном масле до прозрачности, затем в сковородку добавляют немного воды и тушат 15 минут. В конце тушения к овощам добавляют гвоздику, солят, к овощам добавляют кальмара, заправляют сметанным соусом и на маленьком огне и при закрытой крышке доводят до готовности в течение 15 минут.

Для сметанного соуса: муку обжаривают в растительном масле до золотистого цвета, добавляют сметану, горячую воду,

солят и сахарят, варят на маленьком огне восемь минут до состояния жидкого теста.

Шашлык из кальмаров. *450 г кальмаров, 2 ст. ложки нарезанной зелени мяты, 1 ст. ложка сахара, 1 перец чили, 3 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложки оливкового масла, 1 пучок зеленого лука, 1 лимон.*

Готовят соус: нарезанный перец чили, зелень мяты, смешивают с сахаром, винным уксусом, оливковым маслом. Кальмаров моют, чистят, нарезают на полоски по 15–20 см и маринуют в этом соусе и оставляют на полтора часа. Затем куски кальмаров нанизывают на шампуры и готовят на гриле, поворачивая в течение четырех минут. На решетке запекают зеленый лук. Лимон моют, режут на дольки, соединяют с печеным луком и смесь укладывают на готовых кальмаров, поливают сверху соусом, в котором мариновались кальмары, предварительно доведя ее до температур, близких к кипению.

Кальмары тушеные. *500 г кальмаров, 2 моркови, 2 головки лука репчатого, 200 г сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки муки.*

Филе кальмара освобождают от кожи, промывают, отбивают, нарезают маленькими кусочками, солят и перчат. Кусочки обваливают в муке, быстро обжаривают с двух сторон в растительном масле до золотистой корочки. Морковь моют, чистят и нарезают кружочками. Лук очищают и нарезают, затем смешивают с морковью и отдельно обжаривают в растительном масле. В посуду укладывают кальмаров, сверху на них кладут овощи, заливают сметаной, добавляют пару ложек воды и тушат под закрытой крышкой 10 минут.

Кальмары с красным вином. *700 г филе кальмаров, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 головка лука репчатого, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 1/2 стакана красного вина, 1/2 ч. ложки сахара, 1 палочка корицы, 3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 1 кусок хлеба с обрезанными корками, 4 ст. ложки оливкового масла.*

Филе кальмара моют, нарезают на колечки. Разогревают в посуде растительное масло, в нее кладут нарезанный лук, чеснок и жарят до прозрачности, затем добавляют нарезанные кольца кальмара, солят и на малом огне продолжают тушить несколько минут. К кальмару добавляют нарезанные помидоры, перчат, сахарят, а также вливают вино, тушат на малом огне несколько минут. Из хлеба делают гренки и подают их вместе с кальмаром.

Кальмары с солеными огурцами. *800 г филе кальмаров, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 2 стакана томатного соуса, 3 картофеля, 2 помидора, 4*

зубчика чеснока, пучок зелени петрушки.

Филе кальмаров промывают, нарезают соломкой, солят, перчат, затем слегка обжаривают в растительном масле. Лук очищают, нарезают и обжаривают, картофель очищают, нарезают и тоже обжаривают, соединяют с луком, потом добавляют дольки помидоров, томатный соус и тушат около получаса. Огурцы чистят, нарезают и припускают до мягкости. После готовности кальмаров и овощей их смешивают с солеными огурцами и чесноком.

Кальмары с крабами. *1 кг мороженых кальмаров, 1/2 стакана риса, 3 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г отварного мяса краба, 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 стакана сметаны.*

Кальмары размораживают, затем ошпаривают кипятком, очищают от кожицы и внутренностей; варят в подсоленной воде в течение семь минут, затем вынимают и остужают.

Готовят фарш. Рис промывают, отваривают, добавляют в рис сливочное масло, фарш из мяса краба, натертые на терке вареные яйца, солят, перемешивают. Полученным фаршем начиняют кальмара, затем укладывают в посуду, поливают сметанным соусом.

Готовят сметанный соус: муку обжаривают в растительном масле до золотистого цвета, добавляют сметану, бульон (от кальмаров), доводят до кипения, добавляют зелень. Кальмары под соусом ставят в духовку, разогретую до 30 минут.

Кальмары с молоком кокоса. *1 кг филе кальмаров, 50 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки нарезанного имбирного корня, 1/2 стакана бульона, 350 мл кокосового молока, 2 ст. ложки соевого соуса, 1/3 лимона, 2 листика базилика.*

Филе кальмаров промывают, нарезают на кусочки. Лук и чеснок очищают, нарезают кольцами, обжаривают в растительном масле, добавляют к ним имбирный корень, бульон, доводят до кипения. Затем смешивают кокосовое молоко, соевый соус, сок лимона, зелень, смесь добавляют к овощам и продолжают тушить несколько минут до загустения, затем туда же кладут базилик.

Кальмары с перцем и кунжутом. *500 г филе кальмаров, 3 ст. ложки кунжутных семечек, 1 головка репчатого лука, 2 красных болгарских перца, 1 желтый болгарский перец, 2 зубчика чеснока, 6 помидоров, 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана соевого соуса, 3 ст. ложки рисового уксуса.*

Семечки кунжута подсушивают на сковородке. Готовят соус. Лук очищают, нарезают кольцами. Перец очищают от сердцевины, нарезают соломкой. Лук и перец обжаривают в растительном масле. Помидоры обдают кипятком, очищают от кожицы и

нарезают дольками, добавляют помидоры, чеснок нарезанный, соевый соус, уксус. Кальмаров чистят, моют, режут кольцами, солят и перчат, обжаривают в течение двух минут, затем заливают соусом, тушат еще 10 минут, затем сверху посыпают семенем кунжута. Подают с рисом.

Кальмары с сыром. *500 г филе замороженных кальмаров, 3 яйца, 5 зубчиков чеснока, 1/2 стакана майонеза, 1 л воды, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки или укропа, 150–200 г сыра плавленого.*

Мороженых кальмаров размораживают при комнатной температуре, промывают, затем филе кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят на маленьком огне пять минут. Яйца моют, варят шесть минут, остужают, очищают, мелко режут. Чеснок очищают, мелко режут и смешивают с майонезом. Сыр натирают на терке, к нему добавляют яйца, отварные кальмары, нарезанную зелень, чеснок. Смесь тщательно перемешивают.

Кальмары в сметане с соевым соусом. *500 г филе кальмаров, 50 мл сметаны, 6 ст. ложек соевого соуса, несколько горошин душистого перца, 1 лавровый лист.*

Филе кальмаров промывают, отваривают в небольшом количестве воды до полуготовности – в течение трех минут. Затем добавляют сметану и варят на малом огне 10 минут, потом вливают соевый соус, кладут душистый перец и лавровый лист, а потом еще пять минут тушат. Подают рис.

Кальмары с окороком. *800 г кальмаров, 800 г окорока, 80 г овечьего сыра, 200 мл оливкового масла, 5 помидоров, 1 веточка петрушки, 200 г риса, 1 головка репчатого лука, 6 зубчиков чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 200 мл белого вина, 1 ст. ложка муки, 2 лавровых листа.*

Кальмары очищают, не повредив ту пеки, промывают, подсушивают. Лук очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле, добавляют промытый рис и немного воды, тушат до готовности риса, добавляют, нарезанный окорок, натертый сыр, зелень. Этой смесью фаршируют кальмаров, скрепляют шпажкой, обваливают в муке, обжаривают в растительном масле, затем вынимают, в масло кладут чеснок, нарезанные помидоры, вино, к ним положить кальмаров и тушат около 20 минут до загустения подливки.

Кальмары с майонезом. *3 ст. ложки растительного масла, 700 г филе кальмаров, 250 мл майонеза.*

Растительное масло разогревают на сковороде. Филе кальмаров чистят, нарезают соломкой, затем обжаривают в масле несколько минут, добавляют воду и продолжают тушить еще 10

минут, в конце готовки добавляют майонез.

Кальмары с кетчупом. *500 г филе кальмаров, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 стручок перец чили, 1 ст. ложка оливкового масла, 100 мл красного сухого вина, 3 помидора, 50 г кетчупа, 3 ст. ложки нарезанного базилика, 4 ст. ложки растительного масла.*

Готовят соус. Лук и чеснок чистят и мелко нарезают. Перец чили моют, удаляют сердцевину с семенами и режут тонкими колечками. В нагретом растительном масле (1 ст. ложка) обжаривают лук и чеснок вместе с перцем чили, затем добавляют вино, базилик, помидоры, тушат 10 минут, после чего вливают кетчуп и продолжают готовить еще пять минут, помешивая смесь. Готовят кальмаров. Филе кальмаров промывают, нарезают тонкими колечками. Оставшееся масло нагревают, в него кладут кольца кальмаров и обжаривают с двух сторон, затем кальмара вынимают, выкладывают на блюдо, подают соусом.

Рис с кальмарами. *250 г риса, 800 г филе кальмаров, 3 ст. ложки растительного масла, 1 большая головка репчатого лука, 1 помидор, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 1 красный стручковый перец, щепотка порошка корицы, 2 стакана кипятка.*

Филе кальмаров промывают и нарезают кольцами. В посуде нагревают растительное масло. Лук и чеснок чистят и мелко нарезают, помидоры обдают кипятком, снимают кожицу и режут на дольки, перец моют, очищают от сердцевины и режут кольцами. Овощи, кольца кальмаров и нарезанную зелень петрушки кладут в разогретое масло, солят, перчат, добавляют корицу, закрывают и томят на маленьком огне. Рис промывают и добавляют к кальмарам через несколько минут после начала готовки, туда же вливают кипяток и варят до размягчения риса.

Кальмары с лососем. *4 кальмара, 100 г филе лосося, 2 веточки петрушки, 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа, 1 ч. ложка соевого соуса, 5 шт. горошка черного перца, 1 щепотка тертого имбиря, 1/3 лимона.*

Кальмаров моют, очищают от пленки, удаляют хитиновую пластинку, отделяют щупальца, вычищают внутренности. Филе лосося моют, нарезают кубиками. Щупальца кальмаров нарезают соломкой, к ним добавляют нарезанный корень имбиря и нарезанную зелень. Полученной массой заполняют тушки кальмаров, скрепляют края шпажками, затем укладывают тушки в посуду, заливают водой вместе с соевым соусом, кладут нарезанный кольцами перец, лимон без кожуры и томят около 30 минут при очень слабом кипении на маленьком огне. После готовки бульон охлаждают, из него вынимают фаршированных

кальмаров, разрезают на несколько порционных частей.

Кальмары в чесночном соусе. *300 г кальмаров, 1 ст. ложка вина белого, 1 зубчик чеснока, несколько чесночных стеблей, 5 стеблей лука-порея, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, 2 ч. ложки крахмала, 4 ст. ложки масла растительного, семена фенхеля, анис, душистый перец.*

Тушки кальмаров один час вымачивают в подсоленной холодной воде, затем потрошат, освобождают от кожи, моют, режут на небольшие кусочки. Готовят соус. Чесночные стебли промывают и нарезают на колечки, чеснок, лук-порей моют, мелко режут. Компоненты смешивают, соединяют с вином, уксусом, водой (небольшим количеством), куда добавлен и разведен крахмал, все вместе взбивают бленд ером. В кипящую воду опускают кусочки кальмаров и варят около трех минут, пока они не станут белого цвета, потом кальмаров вынимают из воды, кладут в дуршлаг. Разогревают часть растительного масла, в него выкладывают кальмаров и обжаривают в течение минуты, быстро переворачивая. В другой посуде нагревают оставшееся масло, в него добавляют семена фенхеля, душистый перец, анис, томят шесть минут, туда опускают кальмаров, переворачивают несколько раз, добавляют соус, подают к столу.

Азу из кальмаров. *500 г филе кальмаров, 2 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложки мука пшеничная, 80 г сливочного масла, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, 1 лаврового листа, 3–4 шт. горошка перца душистого.*

Лук очищают, мелко нарезают, обжаривают на растительном масле, добавляют томатную пасту, лавровый лист, немного воды, и тушат пять минут. Филе кальмаров промывают, нарезают соломкой, солят, обваливают в муке, обжаривают на оставшейся части масла. Огурцы очищают от кожуры, нарезают на кусочки, соединяют с тушеными овощами. Кальмары соединяют с тушеными овощами и готовят еще семь минут. Подают с отварным картофелем.

Кальмары с корнем сельдерея. *500 г филе кальмаров, 300 г корня сельдерея, 2 головки репчатого лука.*

Филе кальмаров промывают, опускают в подсоленный кипяток на три минуты, затем вынимают и нарезают соломкой. Лук и корень сельдерея очищают, нарезают на мелкие кубики, тушат в растительном масле 10 минут, туда же добавляют кальмары и тушат несколько минут. Подают в горячем или холодном виде.

Закуски

Воду (или молоко) кипятят, заваривают манную кашу. Тыкву

моют, очищают от кожуры, семян, нарезают кусочками, жарят на разогретом топленом масле до мягкости. Тыкву разминают, добавляют в манную кашу, туда же кладут творог, три яйца, солят, сахарят, также всыпают тмин, все хорошо перемешивают. Всю массу выкладывают в форму, выравнивают поверхность, сверху смазывают яйцом, ставят в духовку при температуре 18 ˚С, запекают до появления золотистой корочки. Подают со сметаной.

Запеканка из творога с орехами. *200 г творога, 100 г риса, 1 яйцо, 1/4 стакана нарезанных грецких орехов грецких, 3 ст. ложки сливок, 1 ч. ложки лимонного сока, 2 ст. ложка толченых панировочных сухарей.*

Рис промывают, отваривают, промывают в дуршлаге, остужают. Ядра орехов измельчают, смешивают с творогом, рисом, добавляют сок лимона, яйцо. Все компоненты смешивают и кладут в форму, предварительно посыпанную толчеными панировочными сухарями, разравнивают. Выпекают творожную массу в предварительно нагретой духовке до 18 ˚С до образования золотистой корочки. К столу подать в горячем или холодном виде со сметаной.

Запеканка из макаронных изделий с творогом. *350 г макаронных изделий, 200 г творога, 1 стакан сметаны, 4 мелкие луковицы лука-шалот, 150 г тертого сыра, 3 веточки лука зеленого.*

В посуду наливают воду с ложкой растительного масла, доводят ее до кипения. Макаронные изделия варят в подсоленной воде 10–12 минут, откидывают на дуршлаг, промывают и дают стечь воде. Вареные макароны перемешивают с творогом, сметаной и нарезанным луком-шалот. Массу выкладывают в форму, посыпают сверху нарезанным зеленым луком и тертым сыром, ставят в духовку при температуре 18 ˚С на 35 минут. Поверхность запеканки становится золотистой и пузырчатой.

Творожная запеканка с яблоками. *500 г творога, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки растительного масла без запаха, 2 ст. ложки манной крупы, щепотка ванилина, Для начинки: 3 яблока, 20 г панировочных сухарей для посыпки.*

Творог тщательно протирают через сито, чтобы не было комков. Яйца моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желтки растирают с сахаром, добавляют в творог, также вливают растительное масло, манную крупу, ванилин, слегка солят, перемешивают. В массу постепенно добавляют взбитые белки. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают на тонкие дольки. Форму присыпают толчеными сухарями, сверху выкладывают часть творожной массы, поверх нее кладут дольки яблок, следующим слоем снова выкладывают творог. Форму

ставят в духовку, разогретую до температуры 18 ˚С на 30 минут. Подавать можно и в холодном, и в горячем виде.

Творожно-манная запеканка. *200 г жирного (более 10 %) творога, 50 г растительного масла без запаха, 1 яйцо, щепотка ванильного сахара, 3 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки манки, 20 г тертых сухарей, 2 ст. ложки сметаны.*

Масло перетирают с творогом, чтобы не было комков. Туда вбивают яйцо, кладут манку, сахар, перемешивают. Масса должна получиться плотной. Дно формы покрывают тертыми сухарями, выкладывают творожную массу, сверху смазывают сметаной, чтобы запеканка получилась мягкая и сочная.

Каша гречневая с кукурмой. *100 г гречневой крупы, 1 ч. ложку куркумы, 50 г сухой морской капусты, 0,5 л воды.*

Гречку перебирают, промывают, заливают водой, варят до полуготовности и добавляют куркуму и морскую капусту, соль, все перемешивают. В результате каша приобретет оранжевый цвет. Благодаря свойствам морской капусты организм получает необходимый йод, а куркума издавна используется как лечебное средство для вывода шлаков из организма и очищения крови.

Фитотерапия при заболеваниях щитовидной железы

Эффективность натуропатии и природных трав при лечении заболеваний щитовидной железы доказано за многие годы их применения. Несмотря на наличие лекарственных средств, лечение травами остается важной частью терапевтических методов. Траволечение является наиболее щадящим методом, которое оказывает положительное влияние на организм, борющийся с болезнью. Важно при использовании трав применять их в соответствии с инструкцией, учитывая особенности восприятия собственного организма, сопутствующие заболевания, стадию болезни. У трав тоже есть противопоказания, поэтому прежде, чем начать их использовать, нужно посоветоваться с лечащим врачом и познакомиться со всеми особенностями воздействия растений на человека.

Фитотерапевты предлагают различные методы ликвидации дефицита йода в организме. Каждый больной имеет возможность выбора – использовать постоянно медикаментозные средства или получать йод с пищей. Йодированная соль, которую продают в регионах с дефицитом йода, покрывает недостаток этого элемента в организме. 83 % йода поступает с пищей, 2,8 % – с водой, 14,2 % – с солью поваренной. Из-за того, что те, кто страдает от гипертонии, не должны употреблять много поваренной соли, то вариант использования соли йодированной у этой группы больных отпадает. Суточная потребность в йоде не

может быть восполнена даже в том случае, если перейти на питание только рыбой.

Целительнице Г. Шаталова приписывают рецепт смеси, которая способна восстановить запасы йода в организме и улучшить качество жизни больного: *1 стакан сушеной морской капусты, 2½ стакана кипятка, 3 ст. ложки семян кориандра, 1 ст. ложка семян тмина, 5–6 зерен душистого горошка, 2–3 шт. гвоздики, 10–12 среднего размера головок репчатого лука, 100–150 г подсолнечного или кукурузного масла.*

Морскую сушеную капусту высыпают в банку и заваривают кипятком, настаивают в закрытой банке, пока она не восстановит свою форму. Остальные компоненты из рецепта перемалывают в кофемолке, добавляют к набухшей капусте, перемешивают с ней. Головку лука очищают, нарезают на мелкие кусочки, к луку добавляют нарезанный чеснок, луковую смесь вмешивают к пряностям, добавляют растительное масло, взбивают блендером, а затем оставляют настаиваться на один день. Хранить полученный продукт можно в течение двух недель. Перед употреблением можно посыпать соус нарезанной зеленью.

Для профилактики болезней щитовидной железы и в качестве вспомогательных средств при сопутствующих симптомах усталости специалисты советуют использовать адаптогены – препараты на основе растений, повышающие иммунитет. Однако важно помнить о том, что адаптогены противопоказаны при некоторых видах заболеваний. После приема этих препаратов могут возникнуть и побочные эффекты: повышение давления, усиленное сердцебиение и пр. Вредно употреблять адаптогены тем людям, кто испытывает беспокойство, возбуждение, при лихорадочных состояниях, перед сном. Перед тем как принимать такого рода препараты, следует посоветоваться с врачом-эндокринологом и иммунологом.

Народная медицина предусматривает использование лечебных трав для лечения и профилактики осложнений при любых заболеваниях щитовидной железы.

Сборы для лечения щитовидной железы

Сбор № 1. *На 600 мл воды: корень солодки, кукурузные рыльца, листья грецкого ореха, исландский лишайник, трава трехцветной фиалки, корень лопуха, листья крапивы обыкновенной – по 2 части; 1 часть травы хвоща полевого.*

Две столовые ложки смеси заливают кипящей водой, затем настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана настойки три раза в день.

Гречневая смесь. *1 стакан гречневой муки, 1 стакан ядер*

грецких орехов, 1 стакан гречишного меда.

Эта смесь общеукрепляющая и поможет при всех типах заболевания щитовидной железы. Противопоказана гречневая смесь при индивидуальной непереносимости компонентов.

Если нет гречневой муки, гречневую крупу измельчают, ядра грецких орехов мелко рубят, смешивают компоненты между собой и с медом. Смесь выкладывают в стеклянную банку, настаивают в темном месте неделю. Один день в неделю можно сделать разгрузочным, когда в пищу употребляется только эта смесь, которую запивают чаем или водой.

Настой семян расторопши. *0,5 л воды, 30 г семян расторопши.*

Помогает при любых заболеваниях щитовидной железы. Противопоказаний нет, но возможна индивидуальная непереносимость.

Семена расторопши перемалывают в порошок, заливают кипятком и варят на слабом огне до тех пор, пока не испарится половина жидкости, затем настой процеживают. Принимают настой расторопши каждый час по 1 ст. ложке. Курс приема – один месяц.

Отвар из веток вишни. *100 г нарезанных свежих вишневых веток с набухшими почками, 0,5 л воды.*

Подходит при воспалительных заболеваниях щитовидной железы.

Вишневые ветки заливают кипятком и варят полчаса, затем отвар процеживают, остужают и принимают три раза в день до еды по 1 ст. ложке.

Сок салата. *По 1 ст. ложке свежевыжатого сока салата полевого пьют 2 раза в день перед едой.*

Способствует скорейшему исцелению при тиреотоксикозе (гипертиреозе). Курс лечения – три недели.

Настой дурнишника. *1 ст. ложка травы дурнишника обыкновенного (с цветками), 1 стакан воды.*

Траву дурнишника обыкновенного заливают кипятком и дают настояться 20 минут, затем процеживают. Настой пьют по 1/4 стакана четыре-пять раз в день. Помогает при тиреотоксикозе (гипертиреозе).

Настой лапчатки серебристой. *15 г, травы лапчатки, 0,5 л воды.*

Траву лапчатки заливают кипятком, настаивают полтора часа, процеживают, пьют по 1/2 стакана три раза в день на протяжении двух-трех месяцев. Помогает при тиреотоксикозе.

При тиреоидите

Зеленый чай. *Заваривают следующим образом: 1 ч. ложка*

сухого чая на 1 стакан кипятка.

Некоторые симптомы воспаления щитовидной железы – тиреоидита – снимаются при употреблении зеленого чая. Зеленый чай содержит разнообразные микроэлементы и выводит из организма радионуклиды. Рекомендуется приготовленный чай налить на 1/3 чашки, затем через минуту долить до 2/3 чашки, и еще через минуту долить до полной чашки. Для заварки используют только что закипевшую воду и наливают в чашку с большой высоты. После наполнения чашки ее укутывают и настаивают три минуты. Не рекомендуется использовать заварку вторично или разбавлять чай новой водой. Зеленый чай пьют утром сразу после заваривания, в него можно добавить мед (не сахар).

Сбор № 2. *100 г морской капусты, 50 г сосновых почек, 50 г подорожника, 50 г перегородок грецких орехов, 50 г полевого хвоща, 50 г гомеопатической настойки фукуса, 1 лимон, 50 г меда.*

Этот сбор рекомендуется при остром тиреоидите, при явном ощущении кома в горле, когда железа отечная, а температура повышена.

Две столовые ложки смеси заливают кипящей водой и варят на маленьком огне 15 минут при закрытой крышке. Добавить лимон, разрезанный на ломтики, и мед, варить 15 минут. Готовый отвар охладить и процедить через мелкое сито. Принимать настой по 1 ст. ложке три раза в день до еды в течение 2–4 недель до снятия симптомов.

При остром тиреоидите сокотерапия позволяет получить хорошие результаты за короткий срок, рекомендуются ягоды черноплодной рябины, соки из картофеля или смеси картофельного сока, морковного и сока сельдерея или состоящий из смеси соков картофеля, огурца и свеклы. В случае приема соков советуют исключить из диеты мясные и рыбные продукты.

При увеличении железы лимон или апельсин с кожурой натирают, смесь смешивают с сахаром. Принимают смесь три раза в день по 1 ч. ложке.

При тиреотоксикозе

Сбор № 1. *Измельченные корни вероники лекарственной, лопух большой, цветки боярышника колючего, трава спорыша обыкновенного – по 4 г; 3 г листьев земляники лесной, 2 г травы пустырника пятилопастного; 3 стакана воды.*

Соединяют указанные травы, заливают кипятком, кипятят три минуты на маленьком огне при закрытой крышке, затем настаивают три часа, процеживают. Пьют отвар три раза в день до еды по 1/2 стакана в течение двух месяцев, после чего делают перерыв в 10 дней, а затем снова пропивают курс.

Сбор № 2. *Корень окопника лекарственного, корень лопуха большого – по 1 части, трава горца птичьего, трава пустырника пятилопастного, цветки боярышника колючего – по 2 части; 0,5 л воды.*

Соединяют все травы, отделяют 2 ст. ложки сбора, заливают кипятком, кипятят пять-шесть минут, затем два часа настаивают. Пьют за 30 минут до еды по 1/2 стакана три раза в день в течение двух месяцев, после чего прерываются на 10 дней, а затем снова пропивают два месяца.

Сбор № 3. *20 г корня солодки голой, 40 г корня морены красильной, 30 г корня мыльнянки лекарственной, 25 г цветков боярышника колючего с листьями, 2 стакана воды.*

Берут 2 ст. ложки травяного сбора, заливают кипятком, доводят до кипения, настаивают восемь часов, затем процеживают и пьют два-три раза в день по 3/4 стакана за час до еды в течение месяца.

Сироп с отваром при тиреотоксикозе *. Для сиропа: 300 г осиновых почек, 100 г скорлупы зрелых грецких орехов, 2 л воды, 2 лимона, 0,5 кг меда. Для отвара: 100 г сухой морской капусты, по 50 г: репешка аптечного, сосновых почек, подорожника большого, перегородок грецкого ореха, хвоща полевого, дымянки лекарственной, лабазника вязолистного, 0,5 л воды.*

Лимоны моют, нарезают. Почки и скорлупу орехов заливают водой, варят 20 минут на маленьком огне, добавляют нарезанные лимоны и мед, продолжают варить еще 10 минут, затем остужают, процеживают через марлю, остаток затем отжимают. Принимают сироп по 1 ст. ложке три раза в день за 20 минут до еды.

Готовят отвар: 2 ст. ложки травяного сбора заливают кипятком и варят 15 минут, остужают, процеживают. Пить можно с лимоном и медом. Отвар пьют через 10 минут после принятия сиропа.

Отвар при тиреотоксикозе. *10 грецких орехов, 2 ст. ложки корня крапивы, 2 ст. ложки зерна овса; по 50 г: цветков бузины черной, букового мха, сосновых почек, травы душицы, исландского лишайника, травы тимьяна, травы мяты перечной; 2 ст. ложки меда, 2 л воды.*

Грецкие орехи перемалывают вместе со скорлупой, к ореховой смеси добавляют крапиву, овес. Всю массу заливают водой и варят около 20 минут, затем добавляют все остальные травы из сбора и варят 15 минут, после чего отвар остужают и процеживают. Отвар принимают по 1/4 стакана отвара.

Отвар цикория *. 2 ч. ложки измельченных корней цикория, 2 стакана вода.*

Рекомендуется при тиреотоксикозе и гипертиреозе.

Корни цикория заливают кипятком и кипятят три минуты. Отвар настаивают в течение одного часа и затем процеживают. Отвар пьют три раза в день в течение двух дней.

При диффузном токсическом зобе

Сбор № 1. *Травы горечавки голубой, травы фиалки голубой – по 1 части; анютиных глазок, травы фиалки трехцветной – по 2 части;300 мл воды.*

Берут 1 ч. ложку смеси трав, заливают кипятком, настаивают один час, затем процеживают. Принимают по 1/2 стакана перед едой, добавляя мед. Схема приема: 10 дней настой пьют, пять дней – перерыв; 10 дней пьют, перерыв – семь дней, затем пьют настой еще неделю.

Мед с сосновой смолой. *1 кг меда, 250 г смолы белой сосны.*

Мед смешивают со смолой и 10 минут варят на водяной бане, остужают, перекладывают в стеклянную банку, ставят в прохладное место, принимают по 1 ч. ложке три раза в день.

Настойка перегородок грецких орехов. *1 стакан перегородок грецких орехов, 100 г сахара, 1 стакан воды, 0,5 л водки.*

Перегородки грецких орехов заливают водкой и две недели настаивают на свету. После этого настойку процеживают. Готовят сироп из воды и сахара, добавляют в настойку. Принимают перед едой по 15 капель два раза в день в течение полутора недель, после чего необходим перерыв на 20 дней, затем проводят 10-дневный прием настойки.

Сбор № 2. *Листьев грецкого ореха, листьев крапивы двудомной, корня солодки – по 2 части; 1 часть корней валерианы, 0,5 л воды.*

Берут 2 ст. ложки травяного сбора, заливают кипятком, варят на маленьком огне две минуты, потом настаивают 12 часов, процеживают. Пьют в течение дня маленькими глотками.

Сбор № 3. *Корня солодки, корня мыльнянки, корня марены красильной – по 1 части; 1 стакан воды.*

Берут 1 ст. ложку измельченных корней и заливают крутым кипятком, настаивают в течение часа, после чего следует процедить. Принимают за полчаса до еды три раза в день по одному стакану.

При тиреотоксикозе

Сбор № 1. *1 ст. ложка сосновых почек, 1½ ст. ложки чабреца, 1½ ст. ложки фиалки трехцветной, 1½ ст. ложки цветов клевера лугового, 1 ст. ложки полыни обыкновенной, 1 ст. ложки цветов ромашки аптечной, 2 л воды.*

Сбор измельчают, заваривают кипятком в стеклянной банке, укутывают, но не заваривают в термосе. После процеживания

настой пьют три-четыре раза в день по одному стакану независимо от приема пищи. Можно также приготовить спиртовую настройку, если смесь залить водкой. Спиртовую настойку принимают по 1 ч. ложке, которую разводят в 50 мл воды, три раза в день.

Настойка лапчатки белой. *10 г сухого корня лапчатки белой, 100 г водки.*

Корень лапчатки белой толкут и заливают водкой, настаивают три-четыре недели, затем пьют по 30 капель за 15 минут до еды три раза в день. После курса в один месяц делают перерыв на неделю, затем снова принимают месяц.

При тиреотоксикозе можно воспользоваться лекарственными сборами.

Сбор № 2. *2 части листьев мяты, 1 часть корня валерианы, 1 часть шишек хмеля 2 стакана кипятка.*

Берут 2 ст. ложки смеси, заваривают кипятком, настаивают полчаса, принимают три раза в день по 1/2 стакана. Пьют настой месяц.

Настой шиповника и смородины. *1 часть сухих измельченных плодов шиповника, 1 часть черной смородины, 2 стакана кипятка, 1 ч. ложки сахара.*

Сухие измельченные плоды смешивают, берут 1 ст. ложку смеси, заваривают кипятком, настаивают, процеживают, перемешивают с сахаром. Пьют настой по 1/2 стакана три-четыре раза в день. Этот настой можно пить постоянно.

При микседеме

Чесночная масса и отвар. *1 кг меда, 300 г толченых ядер грецкого ореха, 100 г чеснока, 50 г семян укропа. Для отвара: репешка аптечного, сосновых почек, исландского лишайника, листьев черники, листьев лабазника вязолистного, листьев грецкого ореха, травы дымянки лекарственной – по 1 части; 1 ст. ложка аниса, 1 ст. ложка льняного семени, 600 мл воды.*

Чеснок чистят, варят на пару до мягкости и измельчают. Семена укропа растирают до порошкового состояния. Чеснок и растертые семена смешивают с медом и орехами. Получившуюся массу принимают по 1 ст. ложке три раза в день до еды. Рекомендуется через 10 минут после приема этого средства выпить 1/3 стакана подготовленного отвара. Готовят отвар следующим образом: берут 3 ст. ложки смеси трав (по 1 части), к ним добавляют чуть прожаренные анис и льняное семя, добавляют кипяток и варят 15 минут, затем остужают и процеживают.

Отвар изо льна и меда. *Кожура 1 крупного лимона, 1 ст. ложка льняного семени, 1 ст. ложка меда, 1 л воды.*

Кожуру от лимона, льняное семя помещают в кипяток, добавляют к ним мед, варят смесь 10 минут, затем охлаждают и процеживают. Рекомендуется пить отвар вместо воды и чая в течение дня.

Сбор № 1. *Травы тысячелистника, листьев белой березы, зверобоя, золототысячника, ромашки, мяты перечной, пастушьей сумки, спорыша – по 1 части; 1 ч. ложка ягод черники, 600 мл воды.*

Берут 2 ст. ложки смеси сбора, добавляют 1 ч. ложку черники, затем добавляют кипяток и варят 15 минут, потом охлаждают и процеживают. Пьют три раза в день по 1/3 стакана полученного отвара.

Настой крапивы. *2 ст. ложки сухой травы крапивы двудомной, 300 мл воды.*

Сухую крапиву заливают кипятком, настаивают час, затем процеживают. Пьют три раза в день за полчаса до еды по 1/4 стакана. Каждые два дня следует готовить свежий настой и хранить его в холодном месте.

При гипотиреозе

Масса из фейхоа. *500 г свежих плодов фейхоа, 1 кг сахар.*

Плоды фейхоа моют, сушат и пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют сахар. Средство принимают 2 ст. ложки по утрам.

Смесь с морской капустой. *1 ст. ложка сухой измельченной морской капусты, 1 стакан воды, 3 ст. ложки творога, 10 шт. ядер грецких орехов, 1 ст. ложка измельченного чеснока, 1 ч. ложка растительного масла.*

Эта смесь рекомендуется при микседеме, она способствует восполнению недостатка йода в организме.

Сухую морскую капусту заливают кипятком, настаивают 3–4 часа, затем откидывают на дуршлаг, чтобы стек отвар. К готовой морской капусте добавляют протертый творог. Ядра грецких орехов перетирают, к ним добавляют измельченный чеснок и растительное масло, перемешивают с морской капустой и творогом. Принимают в пищу 2–3 раза в неделю, хранят в холодном месте.

…

При гипотиреозе – пониженной функции щитовидной железы фитотерапию рекомендуется проводить в течение года по 1,5 месяца с интервалом 2 недели.

Сбор № 1. *2 части травы дурнишника, 3 части листьев крапивы, 1 часть травы дрока красильного, 1 часть семян мордовника, 1 часть корня элеутерококка, 1 часть корней одуванчика, 0,5 л воды.*

Берут 1½ ст. ложки сбора, кипятят пять минут, затем настаивают один час, процеживают. В полученный настой добавляют 80 капель настойки перегородок грецкого ореха (приготовленной по рецепту, приведенному выше). Принимают четыре раза в день до еды по 100 мл вместе с 1 ч. ложкой морской капусты.

При гипотиреозе больные часто страдают от избытка веса. Народная медицина предлагает сбор, который способствует улучшению обмена веществ и уменьшению веса.

Сбор для снижения веса. *2 части листьев березы, 1 часть почек березы, 2 части травы цикория, 1 часть корня аира болотного, 1 часть корня лопуха, 2 части цветов ромашки, 1 ст. ложка меда, 0,5 л воды.*

Берут 2 ст. ложки измельченного сбора, варят в воде 10 минут, настаивают 20 минут, затем процеживают. К смеси добавляют ст. ложку меда. Принимать смесь четыре раза в день по 100 мл за 20–30 минут до еды.

…

Два раза в день – утром и в обед (если нет аллергии на продукты пчеловодства) – принимают цветочную пчелиную пыльцу по 1 ч. ложке. Рассасывают пыльцу во рту и запивают настоем трав.

Молоко с медом. *1/3 стакана теплого молока, 1 ч. ложка падевого меда с хвойных деревьев.*

В молоке растворяют мед, собранный пчелами с хвойных растений. Пьют молоко натощак утром и вечером перед сном.

Настой воробейника. *2 ст. ложки листьев воробейника, 1 л кипятка.*

Листья воробейника заваривают кипятком, настаивают 10 минут, потом процеживают и пьют три чашки за день в течение четырех недель.

Предупреждение роста узлов щитовидной железы

…

50 г ядер грецких орехов за день в течение 4 недель.

Сбор № 1. *1 ст. ложка пустырника, 1 ст. ложка мяты перечной, 1 ст. ложка измельченных корневищ валерианы, 2 ст. ложки размолотых плодов боярышника, 1 стакан кипятка.*

Все компоненты смешивают, заливают кипятком, настаивают 30 минут, затем процеживают. Пьют настой перед едой два раза в день по 1/2 стакана в течение четырех недель, потом прерываются на 10 дней, затем курс повторяют.

При небольших узлах щитовидной железы народная

медицина рекомендует следующие настои.

Настой лапчатки серебристой. *1 ст. ложка лапчатки серебристой, 1 стакан воды.*

Лапчатку серебристую заливают кипятком и варят четыре минуты, затем настаивают два часа, процеживают и принимают в течение двух месяцев по 50 мл три раза в день.

Спиртовая настойка перегородок грецких орехов. *100 г перегородок грецких орехов, 0,5 л водки.*

Перегородки грецких орехов заливают водкой и настаивают один месяц в темном месте. Принимают настойку три раза в день по 1 ч. ложке за полчаса до еды в течение двух месяцев. Рецепт известен с давних времен и считается очень действенным.

При гипертиреозе

…

При гипертиреозе, что означает повышенную функцию щитовидной железы рекомендуют пролечиваться сборами, чередуя их. Обычно курс лечения сборами – по полтора месяца с интервалом две недели.

Сбор № 1. *2 части плодов боярышника, 1 часть мелиссы, 1 часть шалфей, 2 части листьев земляники, 1 часть омелы, 2 части подорожника, 2 части зюзника европейского, 1 ст. ложка меда, 0,5 л воды.*

Берут 1½ ст. ложки измельченного сбора. Заливают смесь кипятком, варят около семи минут, затем один час настаивают, потом процеживают. Готовят настойку: перемешивают равные доли аптечных настоек пустырника, хмеля, валерианы, боярышника.

Добавляют 100 капель настойки к полученной травяному отвару, туда же кладут мед, предпочтительнее всего цветочный, луговой. Полученную смесь принимают за 20–30 минут до еды три раза в день в количестве **100** мл и один раз такое же количество – на ночь.

Сбор № 2. *1 часть листьев ландыша, 1 часть лапчатки белой, 1 часть вероники, 3 части травы овса, 2 части цветков сухоцвета однолетнего, 2 части мяты перечной, 1 ст. ложка меда, 0,5 л кипятка.*

Смесь трав заливают кипятком, настаивают два часа, затем процеживают. К полученному отвару добавляют настойки перегородок грецкого ореха, приготовление которой было описано выше – 80 капель, а также мед. Рекомендуется принимать четыре раза в день до еды по 100 мл.

Сбор № 3. *1 ст. ложка пустырника, 1 ст. ложка мяты перечной, 1 ст. ложка корневищ валерианы, 2 ст. ложки плодов*

боярышника, 1 стакан кипятка.

Берут 1 ст. ложки сбора, заливают кипятком, настаивают полчаса, затем процеживают и принимают в течение месяца два раза в день до еды по 1/2 стакана, делают перерыв 10 дней и затем опять повторяют курс лечения.

Медово-гречневая смесь. *200 г меда, 200 г ядер грецких орехов, 200 г гречневой крупы.*

Ядра грецких орехов, гречневую крупу перемалывают, смешивают с медом. Первую смесь съедают в течение дня. Через три дня готовят смесь с таким же составом, но съедают ее за девять дней. Три дня делают перерыв, затем готовят следующую, третью порцию, которую тоже съедают в течение девяти дней. Курс терапии такой смесью рекомендуют повторить через полгода.

Народные средства для снятия симптомов, возникающих при заболеваниях щитовидной железы

Заболевания щитовидной железы сопровождаются неприятными симптомами, уменьшить воздействие которых позволяют травяные сборы.

Настой цветков боярышника *– при повышении артериального давления и при тахикардии: 1/4 стакана сухих цветов боярышника, 0,5 л воды.*

Цветки боярышника заливают кипятком, затем настаивают 30 минут и процеживают. Употребляют напиток три раза в день по 1 ст. ложке.

Настой корней валерианы лекарственной *– хорошее успокаивающее средство при повышенной возбудимости: 2 ст. ложки измельченных корневищ валерианы, 1 стакан воды.*

Корни валерианы промывают, заливают кипятком, настаивают полчаса, затем настой процеживают. Пьют напиток горячим по 1 ст. ложке три-четыре раза в день, если нужно успокоиться перед сном, то вечером – 1/2 стакана.

Отвар валерианы *– еще один вариант получения успокаивающего средства: 1 ст. ложка измельченных корневищ валерианы, 1 стакан воды.*

Корень валерианы моют, заливают кипятком, варят на маленьком огне в течение 15–20 минут на медленном огне. Затем напиток настаивают 10 минут и процеживают. Рекомендуется для взрослых принимать по 1 ст. ложке три раза в день.

Настой листьев ежевики *– пьют при повышении давления: 1 ст. ложка листьев ежевики, 2 стакана кипятка.*

Листья ежевики заваривают кипятком, настаивают четыре часа, а затем процеживают. Пить при повышении давления за

полчаса до еды по 1/2 стакана четыре раза в день.

Отвар из листьев и веток голубики *– при болях в сердце: 1/2 стакана листьев и веток голубики, 1 стакан воды.*

Листья с ветками голубики заваривают кипятком, варят 10 минут, настаивают в теплом месте один час и процеживают. При возникновении болей в сердце пьют напиток по 1 ст. ложке четыре раза в день.

Настой коры калины *– при бессоннице, спазмах сосудов, неврозах: 2 ч. ложки измельченной коры калины, 1 стакан воды.*

Измельченную кору калины высыпают в термос, в термос заливают кипяток. Настаивают кору калины шесть часов, а затем процеживают. Пьют при возникновении неврозов перед едой по 74 стакана три раза в день.

Настой ягод и листьев клюквы *– при повышении давления и при нарушении обмена веществ: 2 ч. ложки сухих ягод и листьев клюквы, 1 стакан воды.*

Ягоды и листья клюквы засыпают в термос, заливают кипятком и настаивают в термосе в течение четырех часов, процеживают. Пьют готовый настой по 1/2 стакана три раза в день, когда повышено давление.

Настой плодов рябины *– подходит при гиповитаминозах и при общей слабости: 1 ст. ложка сухих плодов рябины, 1 стакан воды.*

Сухую рябину в термос засыпают, заваривают кипятком, оставляют на четыре часа, процеживают и пьют перед едой по 1/2 стакана три раза в день, когда чувствуют слабость, хроническую усталость, депрессию.

Настой почек березы *– этот настой способствует нормализации артериального давления и работы всей сердечно-сосудистой системы: 5 г почек березы, 1 стакан воды.*

Березовые почки заливают кипятком, затем один час настаивают, процеживают. Пьют перед едой по 1/4 стакана три раза в день.

Настой цветков пижмы *– помогает при понижении давления относительно нормы: 1 ст. ложка цветков пижмы, 1 стакан воды.*

Цветы пижмы заливают кипятком, настаивают один час, а затем принимают за 15 минут до еды по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Успокаивающий сбор *– помогает при нервном возбуждении: 3 части цветков боярышника, 3 части травы пустырника, 3 части травы сушеницы, 1 часть цветков ромашки.*

Берут 1 ст. ложку измельченной смеси, заливают одним стаканом кипятка и настаивают восемь часов. Настой процеживают, затем принимают через час после еды по 1/2 стакана три раза в день.

Сбор при бессоннице *– хорошо принимать при усиленном сердцебиении, нервном возбуждении и бессоннице: 15 г измельченный корень валерианы, 15 г листьев мелиссы, 50 г тысячелистника, 30 г цветков боярышника.*

Две столовые ложки сбора заваривают одним стаканом кипятка, настаивают до остывания, затем переставляют в прохладное место и оставляют там на три часа, затем варят несколько минут, охлаждают и процеживают. Рекомендуют выпить настой в четыре-пять приемов за сутки.

Сбор при нервном возбуждении *– подходит при неврастении и повышении давления: 20 г шишек хмеля, 20 г листьев мяты перечной, 40 г цветков ромашки аптечной, 30 г листьев мелиссы, 30 г коры крушины, 0,5 л воды.*

Берут 2 ст. ложки измельченной травяной смеси, заливают водой на три часа, потом доводят до кипения, остужают и процеживают, пьют на ночь по одному стакану вместо чая.

Сбор при стрессе *: 30 г шишек хмеля, 30 г травы пустырника, 30 г листьев мелиссы, 25 г плодов можжевельника, 30 г побегов хвоща полевого, 1 стакан кипятка.*

Берут 1 ст. ложку смеси сбора, заливают одним стаканом кипятка, оставляют на два часа, процеживают, принимают через час после еды настой по 1/2 стакана вечером и на ночь перед сном.

Сбор при нервной бессоннице *: 30 г травы пустырника, 30 г цветков вереска, 30 г шишек хмеля, 30 г травы сушеницы болотной, 20 г корневищ валерианы, 1 л кипятка.*

Берут 4 ст. ложки травяной смеси, заваривают кипятком и напаривают восемь часов, потом процеживают. Пьют настой при нервной бессоннице в течение дня по четыре-пять глотков каждый час.

…

Рекомендации по приему адаптогенов

Экстракт элеутерококка принимают по 30 капель три раза в день до еды в течение двух месяцев. Желательно параллельно с приемом элеутерококка принимать на ночь настоя корня валерианы.

Родиолу розовую пьют по 15–20 капель настойки три раза в день до еды в течение четырех-шести недель. При передозировке препаратов родиолы розовой может произойти снижение работоспособности и появление сонливости.

Левзею сафлоровидную (маралий корень) пьют по 20–30 капель настойки за 20 минут до еды два-три раза в день в течение трех-четырех недель.

Настойку лимонника пьют два раза в день по 20–40 капель, запивают ее небольшим количеством воды. Принимают натощак.

…

Рекомендации по сбору трав и подготовке их для приема в качестве лекарственных средств

Если вы планируете самостоятельно составлять сборы для фиточаев, то рекомендуется приобретать травы в аптеках. В том случае, когда вы хотите самостоятельно собрать нужные травы, то их нужно собирать вдали от дорог, промышленных (особенно химических) предприятий, линий электропередач, индустриальных центров.

Травы необходимо собирать именно в тот период, когда их биологическая ценность наибольшая. О сроках сбора отдельных трав можно узнать у травников, а также в специальной литературе.

Важно правильно высушить травы, хранить их в темноте при определенной температуре и влажности. Нельзя приобретать травы с рук, так как нет гарантии того, что сырье будет экологически чистым. Не стоит покупать травы, которые предлагают по объявлениям.

В рецептах часто упоминаются грецкие орехи. Их необходимо использовать только из свежего сбора. Скорлупа должна быть чистой, без пятен, следов гниения.

Народная медицина нередко использует мед – лучше всего подходит гречишный, разнотравный, цветочный, клеверный, донниковый. Качественный мед можно приобрести у проверенных продавцов и в специализированных магазинах.

Для создания отваров необходима вода, лучше всего для этих целей подходит питьевая вода из бутылей фабричного разлива, талая или фильтрованная. Если вы можете брать только воду из-под крана, то она должна отстаиваться сутки.

Не стоит думать, что увеличение количества препарата, улучшит шансы на успех: препарат нужно принимать строго по указанным правилам и столько, сколько указано в рецепте. Также ошибочно считать, что травы безопасны, – они так же являются лекарствами, которые могут принести как пользу, так и вред.

Правильное питание, направленное на оздоровление щитовидной железы, в совокупности с психологическим «закаливанием», позитивным настроем, умением принять себя в различных ситуациях, отказом от вредных привычек, обязательно даст положительный эффект. Вы станете хорошо себя чувствовать, похорошеете, у вас возродится вкус к жизни, появится энергия и расширятся горизонты. Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Примечания

1

Съедобный гриб, растущий на деревьях кастанопсиса длинноостроконечного. Имеется в продаже в сухом виде в пакетах.